

(گروپ آف نیچرل سائنسز)

ماورائی علوم کا خلاصہ اور عمل

اے صد مسافر

**Superhuman
Knowledge**

مراقبہ، یوگا

رکی، این ایل پی،

سمداہلنگ انرجی، RAZ

ہیپناٹزم، ٹیلی پیتھی، کلر تھراپی

میگناٹزم، بریدنگ تھراپی

FREE @ ALL YAAT BOOKS...pdf

Downloaded from www.yaatbooks.com at 36.197.58.94 on 22-Nov-18

(گروپ آف نیچرل سائنسز)

ماورائی علوم کا خلاطہ اور عمل

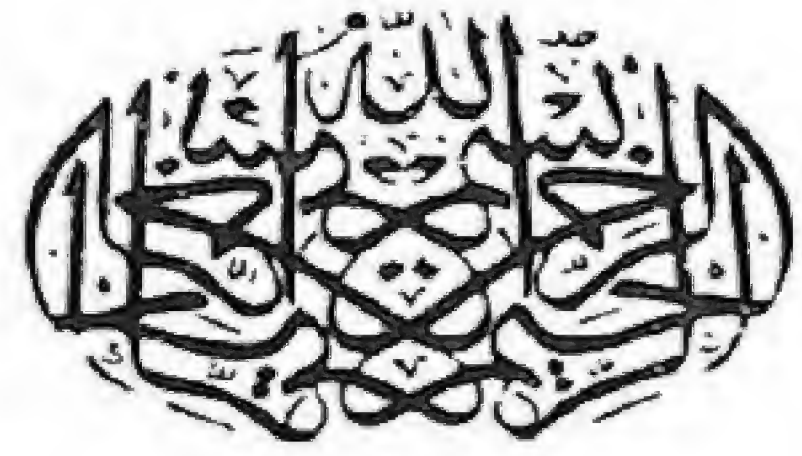
اے محمد مصطفیٰ

**Superhuman
Knowledge**

مراقبہ، یوگا
رکی، این ایل پی،
سمداہلنگ انرجی، RAZ
ہیپناٹزم، ٹیلی پیتھی، کلر تھراپی
میگناٹزم، بریدنگ تھراپی



© 2008 KUTUB KHANA BOOKS



محمد شبیر قادری

(مردہ فنیچرل میٹرو)
ماورائی علوم کا خلاصہ اور عمل

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

https://m.facebook.com/groups/1078619758944822?refid=188__in__=C

ماورائی علوم

SUPERHUMAN KNOWLEDGE

کا خلاصہ اور عمل

مراقبہ، یوگا، ریکی، این۔ ایل۔ پی،
سمد اہیلنگ، انرجی، RAZ، ہینا ٹزم،
ٹیلی پیتھی، کلر تھراپی، میکنا ٹزم، بریدنگ تھراپی

اے۔ صمد مسافر

فرید بک ڈپو (پرائیویٹ) لمیٹڈ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

NEW DELHI-110002

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

https://m.facebook.com/groups/1078619758944822?refid=188__in__=C

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عرض ناشر

اس کتاب کے مصنف پاکستان کے معروف ماہر روحانیت اور یوگا
ماسٹر اے۔ صمد مسافر ہیں۔ مصنف مراقبہ، یوگا اور ریکی کے علاوہ ہینا نزم،
ٹیلی پیتھی، میکنا نزم اور دیگر ماورائی علوم پر بھی دسترس رکھتے ہیں۔
زیر نظر کتاب ”ماورائی علوم کا خلاصہ اور عمل“ مصنف کے شکریہ کے
ساتھ ہندوستان میں اس لئے شائع کی جا رہی ہے کہ ان علوم سے جو
لوگ دلچسپی رکھتے ہیں، مصنف کے تجربات اور مشاہدے سے واقف ہو
سکیں۔ یہ کتاب چودہ ماورائی علوم کے مفہوم، تاریخ اور طریق کار کا احاطہ
کرتی ہے۔ مصنف نے اپنے گہرے تجربے و مشاہدے کی بنیاد پر ان
علوم پر روشنی ڈالی ہے۔

انتباہ: ’ماورائی علوم‘ (Superhuman Knowledges) کو پڑھنے
کے بعد انفرادی طور پر کسی بھی طرح کے تجربے کی اجازت نہیں ہے۔
بصورت دیگر تجربہ کرنے والا ذاتی طور پر خود ذمہ دار ہوگا۔

— محمد ناصر خان

© جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ

ماورائی علوم کا خلاصہ اور عمل

مصنف: اے۔ صمد مسافر

قیمت: ۶۰/-

سائز: 23x36/16

صفحات: ۲۲۲

پہچان: محمد ناصر خان

ناشر

فرید بک ڈپو (پرائیویٹ) لمیٹڈ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

Corp. Off.: 2158, M.P. Street, Pataudi House, Darya Ganj, New Delhi-2
Phones: 23247075, 23289786, 23289159 Fax: 23279998

Superhuman Knowledge Its Contents & Practical Aspects

Author: A. Samad Musafir

Pages: 224

1st (Indian) Edition: November 2005

Price: Rs. 60/-

Our Branches:

Delhi: Farid Book Depot (P) Ltd.

422, Matia Mahal, Jama Masjid, Delhi-6

Ph.: 23265406, 23256590

Farid Book Depot (P) Ltd.

168/2, Jha House, Basti Hazrat Nizamuddin (W),

New Delhi-110013 Ph.: 55358122

Mumbai: Farid Book Depot (P) Ltd.

208, Sardar Patel Road, Near Khoja Qabristan,

Dongri, Mumbai-400009 Ph.: 022-23731786, 23774786

FREE AMLIYAAT BOOKS.....

Printed at: Farid Enterprises, Delhi-2

https://m.facebook.com/groups/1078619758944822?refid=183__ln__=C

فہرست

پہلا باب

18	Meditation مراقبہ
18	مراقبہ کیا ہے؟
19	انسان بطور کائنات
21	انسانی صلاحیتوں کے کئی درجن نام
21	ایک غیر مادی اور غیر مرئی قوت کی تلاش
24	مذہب اور مراقبہ
26	جدید مراقبہ

دوسرا باب

29	مراقبہ کی اقسام
29	ارتکاز توجہ
31	دماغی لہریں مادی سائنس کی رو سے
33	ذہنی قلم
35	مثالی جسم Aura
35	روح کی پرواز
36	مراقبہ کے فوائد

انتساب

اپنے اُن شاگردوں کے نام
جو ان علوم کو مثبت طور پر خدمت خلق
کے لئے استعمال کر رہے ہیں

تیسرا باب

40	مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات
42	سوارا یوگ
44	سادہ طرز تنفس
44	سادہ طرز تنفس کے فوائد
45	مناسب اور موزوں غذا
45	جسمانی حرکات بند کریں
46	جسم کی حرکات پر کنٹرول کرنے کی مشق
47	مراقبہ کی مشقیں

چوتھا باب

51	یوگا (یوگ)
51	قدرت کا قانون
52	یوگ کی تاریخ
53	ٹیزا (سو) تہذیب
54	ٹیزا کے تین پہاڑوں کی نقل مصر کے تین ٹیل (اہرام) ہیں
57	کوہ مد (سمعی) پہاڑ
61	ٹیلی مخلوق سے رابطہ
63	ٹیزا میں ایک عجیب مخلوق کی دریافت
63	ٹیزا میں کھنڈرات کی دریافت
63	ٹیزا میں زیر زمین دنیا کی دریافت
64	میں اور خیر اندیش زیر زمین دنیا میں

66	ٹیزاؤں کی مہاجرت کے بعد کیا ہوا
68	موشہر کے مہاجر
69	مصر کی ٹیل (اہرام) کیسے بنے؟
70	دنیا میں یوگ کس نے مشہور کرایا
72	دنیا میں نظر آنے والی حوہن ٹیل (اہرام)

پانچواں باب

76	یوگ کی اقسام
77	یوگ کے فوائد
78	یوگ پر عمل کرنے سے پہلے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں
79	ٹیل یوگ درز شیں
80	ٹیل انرجی آسنز
84	ریلیکس آسنز
85	کوہرا آسن
86	گھومان آسن
86	یوگ راج سمعی
88	زاویہ آسن
88	ٹی آسن
89	گردن آسن
91	ستواں پادر آسن
91	آدھا سرنگ آسن
92	فاسٹ آسنز

چھٹا باب

100	نیرولینکویسٹک پروگرامنگ
100	این ایل پی کیا ہے؟
102	NLP کے بنیادی اصول
104	منطقی درجے

ساتواں باب

109	ریکی
113	ڈاکٹر میکاڈاوسکی
116	ریکی کے معجزے
117	ریکی کے روحانی ضوابط
117	چور جبر دھیاشی

آٹھواں باب

122	نیل پیتھی
123	نیل پیتھی کیا ہے؟
124	کرہ ارض پر نیل پیتھی کی تاریخ
124	نیل پیتھی کی صلاحیت تمام لوگوں میں ہوتی ہے
125	نیل پیتھی کیسے حاصل کی جاتی ہے
125	کامیاب نیل پیتھی کے لئے ضروری ہدایات
125	مثبت یا منفی استعمال
126	ذہن کو الٹ کرنا
126	جذبائی ہم آہنگی

126	عورتیں جلد پیغام وصول کرتی ہیں
126	نیل پیتھی کے لئے صبر بہت ضروری ہے
127	بیماریوں کے لئے نیل پیتھی
127	یوگ اور نیل پیتھی
127	نیل پیتھی میں سب سے اہم چیزیں
127	نیل پیتھی کے نقصانات

نواں باب

130	ریفلیکسولوجی، آکوپریشر، زون تھراپی
130	RAZ
132	RAZ اور سائنسی تحقیقات
133	RAZ کے فوائد

دسواں باب

135	پیناس
135	پیناس کیا ہے؟
136	پیناس کی تعریف ماہرین کے الفاظ میں
136	پیناس کی تاریخ
137	علم نفسیات اور پیناس کی رد سے ذہن کے حصے
137	شعور
138	تحت الشعور
138	لا شعور
139	محسوس
139	آنو محسوس

- 161 ہنر رنگ
162 سرخ رنگ
163 پیلا رنگ
163 سفید رنگ
164 تاریخی رنگ
164 گلابی رنگ
165 جوہر رنگ
165 چائے رنگ
165 سیاہ رنگ
166 رنگوں کا طریقہ استعمال
166 رنگوں میں سانس لینے کا طریقہ
167 ہانی میں رنگوں کا استعمال

تیرہواں باب

Zheel Sciences

- 170 ڈیل سائنس کیا ہے؟
171 ڈیل کی تعریف
173 ڈیلوں کی اقسام
173 بیج آدسرا ڈیل کی توانائیاں

چودھواں باب

- 181 سدا
182 سدا کی اقسام
188 انسان ایک کثیف خول میں بند ہے
189 سدا سے کتنے کن بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے

- 140 پیناس کے دوران کوشش کا استعمال
141 سیٹ یا ذاتی پیناس
142 پیناس کے ذریعے علاج
142 پیناس کے ذریعے روزمرہ مسائل کا حل
142 پیناس کے لئے ضروری ہدایات
143 پیناس کی فینہ سے بیدار ہونے کا طریقہ
144 خود کو پیناس کر کے طے

کیا رہوں باب

- 148 مٹا طبیعت
148 مٹا طبیعت کے فائدہ کی معنی
150 غیر مٹا طبیعت
151 کرہ زمین کی مٹا طبیعت
151 کشش ثقل اور مٹا طبیعت میں کیا فرق ہے؟
151 مٹا طبیعت
152 مٹا طبیعت کیا ہے؟
153 حیوانات میں مٹا طبیعت
154 سانس کے لحاظ سے انسان میں مٹا طبیعت
155 زندگی مٹا طبیعت ہے
155 مٹا طبیعت کے فوائد
156 مٹا طبیعت سے بڑھ کر کتنے کے طریق کار

بارہواں باب

فہرست

تیار رنگ

دیباچہ

جب ہم غور و فکر کے درتے بند کرتے ہیں تو یہ دنیا سادہ اور محدود نظر آتی ہے اور لاعلمی میں ہمیں حقارت کا احساس ہوتا ہے لیکن جب ہم سوچ کے درتے کھول لیتے ہیں اور کچھ علوم کا مطالعہ کرتے ہیں تو یہ دنیا لامحدود، پیچیدہ اور عجیب و غریب محسوس ہوتی ہے ہر چیز لامحدود ہے سمجھ میں آتی بھی ہے اور سمجھ سے باہر بھی ہیں۔ اس لئے ہم جتنی زیادہ تحقیق و مطالعہ کرتے ہیں اتنا ہی لاعلمی کا احساس ہوتا ہے۔

اس کتاب میں لکھے گئے علوم میں ہر ایک لامحدود علم ہے لیکن میں نے اس کتاب میں اس کی مختصر تعریفیں درج کی ہیں اور بہت سے مضامین کا عملی خاکہ پیش کیا ہے جس سے آپ ذاتی طور پر فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور میرے خیال میں اردو زبان میں پہلی بار میں نے اتنے مضامین کا عملی خاکہ ایک کتاب میں درج کیا ہے۔ آئندہ اگر خدا نے چاہا تو اس کتاب میں درج بہرہ منوں پر مبنی، مفصل کتاب لکھ کر آپ کی خدمت میں پیش کروں گا اور کچھ تو ابھی زیر تحریر ہیں۔

آپ کا روحانی ہم سفر

صمد مسافر

- 191 مصنوعی زندگی اور خوش فہمیاں
195 تو پھر حل کیا ہے؟
196 سدا سے با آسانی کچھ بیماریوں کا علاج
197 علاج میں سدا درجات کے کردار
204 سدا اور انسانی ہمدردی
206 سدا ہیلر کی ہمدردی لوگوں پر کیا اثر چھوڑتی ہے؟
208 آپ کی سوچ اور سدا
210 سدا کیسے حاصل کی جاسکتی ہے
210 کیا ٹریل سائنسز یا سدا کا کسی مذہب سے تعلق ہے؟
210 سدا سے علاج کے دوران مریض کو کیا محسوس ہوتا ہے
211 کیا ہر شخص سدا سیکھ سکتا ہے؟
211 کیا سدا کے کوئی مضر اثرات بھی ہیں؟
212 کیا سدا ختم بھی ہو سکتا ہے؟
214 ٹریل کی توانائیوں کے رنگ
215 اسواہیل ٹریل
215 سنسیانا (ناتاتی) ٹریل
217 حویس ٹریل
217 حویس ٹریل کی اقسام
219 حویس ٹریل کیسے ازجی لیتا اور اخراج کرتا ہے؟

پہلا باب

محمد شہیر قادری

مراقبہ Meditation

کی سکرین کو ہر طرح کے خیالات سے صاف کرنا کسی ایک شے پر توجہ مرکوز کرنا مادی دنیا سے روحانی (ماورائی) دنیا میں داخل ہونے کو مراقبہ کہا جاتا ہے۔

انسان بطور کائنات

سائنس کے لحاظ سے کائنات میں جو بھی کچھ موجود ہے اس کے درمیان ایک بہت ہی مستحکم اور مستقل رابطہ ہے۔ اور یہ تو معلوم بات ہے کہ کائنات میں کوئی جگہ خالی نہیں ہے۔ پوری کائنات کو ایک مائع کی مثال دے سکتا ہے۔ اس میں موجود چھوٹی اور بڑی چیزیں تمام ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ چاہے وہ ذرہ ہوں انرجی ہوں جمادات ہوں یا جاندار ہوں۔ اس کائنات میں شامل ایک انسان بھی ہے۔ جس کا رابطہ نہ نظر آنے والی انرجی کے ذریعے تمام کائنات سے ہے واضح الفاظ میں یہ کہا جاتا ہے کہ انسان ان قوتوں کا حامل ہے جو کہ پوری کائنات میں موجود ہے۔ فرض کریں کہ اس سے انکار کریں کہ انسان کا رابطہ کائناتی قوتوں سے نہیں ہے۔ اگر نہیں ہے تو پھر انسان اس کائنات میں موجود ہی نہیں ہوگا۔ کیوں کہ جس طرح انسانی جسم کے تمام اعضاء جسم کے حصہ ہیں اس طرح انسان بھی کائنات کا حصہ کہا جاسکتا ہے کیوں کہ یہ ایک جسم (کائنات) کے اندر ہی ہے۔ اس لئے انسان کو کائنات بھی کہا جاسکتا ہے۔ لیکن انسان نے اپنا خفیہ نمبر (Password) گم کر دیا ہے اگر ہمیں وہ پاس ورڈ مل جائے جس کو ہم اپنے کمپیوٹر (ٹرل، ذہن یا دماغ) میں ملا کر اور وینڈوکھول جائیں پھر ہم سمجھ لیں گے کہ ہم واقعی کائناتی صلاحیتوں (توانائیوں) سے براہ راست منسلک ہے۔ دراصل ہم نے پاس ورڈ بھی گم نہیں کیا ہے۔ ہم ابھی بھی کائنات سے رابطہ میں ہیں لیکن ہم نے مانیٹر کی سکرین کو خراب کیا ہے جس کی وجہ سے کوئی پروگرام دکھائی نہیں دے رہا ہے۔ لیکن یہ پاس ورڈ ہمیں ملے گا کہاں سے؟ یا مانیٹر یا مانیٹر کی سکرین کو ہم کیسے ٹھیک کر سکتے ہیں؟ اس کا جواب ٹرل سائنس ہی دے سکتا ہے۔

مراقبہ Meditation

انسان نے جب عقل استعمال کرنا شروع کیا تو وہ برتر قوتوں کو حاصل کرنے میں مصروف رہا۔ اُسے اپنے اندر کوئی دوسری قوت محسوس ہوئیں چاہے یہ قوتیں مادی تھیں یا ماورائی (ما فوق الفطرت) اور چاہے یہ قوتیں یا سازندہ مجموعی طور پر ان قوتوں کے دو نام تھے ایک ماورائی (ما فوق الفطرت) دوسری مادی۔ چاہے یہ قوتیں مادی ہوں یا ماورائی تخریبی ہوں یا سازندہ ہر معاشرہ میں ان دونوں قوتوں کو حاصل کرنے کی اپنی اپنی اہمیت ہوتی ہے لیکن عام طور پر سب سے زیادہ اہمیت ماورائی قوتوں نے حاصل کی ہے۔ ہر معاشرہ میں ماورائی قوتوں کو حاصل کرنے کے طریقوں کے کئی نام اور شاخیں ہیں اس میں سے ایک مراقبہ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ جس کے ذریعے ماورائی قوتوں کو حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے اور مخلوق بیماریوں کا علاج بھی ہوتا ہے۔ آج کل کے زمانہ میں سب سے زیادہ مراقبہ کو اہمیت حاصل ہے۔ مذہبی، سائنسدان، اعلیٰ طبقہ اور نچلے طبقہ کے لوگ اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بلکہ ایسے لوگ بھی اس میں شامل ہیں جو اس طرح کے علوم پر یقین ہی نہیں رکھتے اور کسی بھی عقیدہ سے وابستہ نہیں ہیں تو مراقبہ ایک ٹھوس حقیقی اور سائنٹفک علم ہے۔

مراقبہ کیا ہے؟

مراقبہ کا مطلب استغراق ہے دوسرے الفاظ میں مراقب (متوجہ) ہونا ذہن

انسانی صلاحیتوں کے کئی درجن نام

جب انسانی صلاحیتوں کی بات ہوتی ہے تو فرد پریشان ہو جاتے ہیں اور سوچ میں پڑتے ہیں کہ یہ کون سی اور کیسی صلاحیتیں ہوں گیں کیوں کہ یہ نظر نہیں آتی ہیں تو کیا انسان حقیقت میں کائناتی صلاحیتوں کا حامل ہو گا بھی یا نہیں؟ اگر نہیں تو کیا انسان صرف گوشت، پوست، ہڈی اور خون ہے؟ انسان کے جنگلوں سے نکلنا بھی یہی محرک تھا اور یہ محرک (توانائی) کو جنگل سے اب تک کئی قسم کے نام سے یاد کرتا ہے۔ دراصل یہ ہے ایک صلاحیت جس کی کئی شاخیں ہیں جس کی ٹریل سائنسز میں بڑے خوبصورت طریقے سے تقسیم بندی ہوئی ہے۔ لیکن لوگ اس کو الگ الگ قوت یا صلاحیت سمجھتے ہیں جس کے درج ذیل کئی نام رکھے گئے ہیں۔

بایو انرجی، بایو کاسمیک فورس، لائف فورس، اوڈک فورس، پرانا یا ام، میکسل فورس، ذہنی قوت، دماغی قوت، کائناتی قوت، بایو پلازمیک فورس، میکینیک فورس، روحانی قوت، چاکراز، پیراناٹل قوت، مانا، میگنٹ، این ریز، وائل فورس، روح، کنڈا لنی، چچی پاور، وائلٹ فلم، ردھوں کی قوت، روحانی لوگوں کی قوت، پیناٹرم، میکناٹرم، ٹیلی پیتھی قوت، سائیکو ٹرائک، مسریرم، شعور باطن اور شعور ظاہر، یٹلیکسس، زوز، فورٹ ڈائمنشن، مثالی جسم یا ہمزاد، ایشیمل میکناٹرم، ایٹھریک قوت یا انسان پرستاروں کی چال۔

زیادہ تر لوگ انسان کو بالکل خالی سمجھتے ہیں ان کے نزدیک انسان میں کوئی صلاحیت موجود نہیں ہے۔ سوائے مادی ریشے، کچھ لوگوں کے نزدیک انسان ستاروں کی زیر اثر ہے کچھ کے نزدیک جن، بھوت کچھ کی نظر میں کائناتی قوت اور کچھ کے نزدیک اچھی اور بری روحوں کے زیر اثر ہے۔

ایک غیر مادی اور غیر مرئی قوت کی تلاش

انسان شروع سے اب تک ایک برتر قوت کا عقیدت مند رہا ہے اور اس برتر



سوماسٹرا ایڈوکیالوجی (کائنات میں دوسری مخلوق) پر پتہ چلے رہا ہے

قوت کی تلاش میں تھکا دینے والی ریاضات بھی کئی ہیں۔ اس برتر قوت کی خاطر قسم قسم کے عقائد وجود میں آئے۔ برتر قوت کو ہر عقیدت مند الگ الگ تصور سے دیکھتا ہے۔ کچھ چند برتر قوتوں کے قائل ہیں اور کچھ ایک یا دو قوتوں کے قائل ہیں۔ تقریباً دنیا کے 15% لوگ اس طرح برتر قوت (خدا) کو مانتے ہی نہیں ہیں۔ خدا کے بارے میں مذاہب کے درمیان ایک جنگ ہی شروع ہے۔ ہر مذہب کی عقیدت مند خدا کی بتائے پیغامات، احکامات، الہامات، معجزات، تخلیقات، اور ایجادات اپنے طور طریقے سے دیکھتا ہے۔ اور دوسرے مذاہب والے غلط ٹھہراتے ہیں۔ کہ خدا ایسا نہیں ایسا بتاتا ہے۔ دوسرے کہتے ہیں نہیں ایسا بتاتا ہے۔ دوسری طرف اس طرح باتوں نے انسانوں کے درمیان نفرتیں، حسد، تنگ نظری، غرور اور خود غرضی کی دیواریں کھڑی کر دی ہیں۔ دنیا میں انیس بڑے مذاہب اور ان انیس مذاہب کی تقریباً ایک لاکھ شاخیں (فرقے) بن رہے ہیں۔ یہ فرقے ایک دوسرے کے خلاف بھی ہیں۔ ظاہر ہے کہ فرقہ بنانے کی ضرورت اُس وقت پڑتی ہے جب ذہن میں یہ سوال پیدا ہو جائیں کہ ہماری یہ کردار، سلوک وغیرہ مذہب کے بارہ میں درست نہیں یا خدا نے ایسا نہیں ایسا بتایا ہوگا یا بتاتا ہے۔ یا خدا کے فرمان اور ہے اور ہم کچھ اور سمجھتے ہیں۔ کچھ فرقے سائنسی علوم کو بھی گمراہ گری سمجھتے ہیں۔ در حال کہ سائنس کی اچھی اور منصف ایجادات کو خوب استعمال بھی کر رہا ہے۔ سائنس بھی تو اس کائنات میں موجود چیزوں سے بحث کرتی ہے۔ یعنی ان چیزوں سے بحث کرتی ہے جو برتر قوت (خدا) نے بنائی ہیں۔ تو اگر ہم خدا کی بنائی ہوئی چیزوں سے بحث کرتے ہیں تو پھر اعتراضات کا کوئی فائدہ ہوگا؟ ان غلط فہمیوں نے ہمیں گمراہ کر دیا ہے۔ ٹھیک ہے مادی سائنس کے کچھ منصف تباہ کن اثرات بھی ہیں لیکن سب سے زیادہ مختلف نفرتوں، تضادات، اختلافات، اعتراضات اور خود غرضیاں تباہ کن ہیں۔ یہی چیزیں انسان کو سائنس کی منصف ایجادات کو استعمال کرنے پر مجبور کر دیتی ہیں۔ سائنسی علم کا کیا تصور ہے۔ تصور تو ہمارا ہے جو کہ سائنس تو کیا مذہب کو بھی غلط

استعمال کر رہے ہیں۔ خدا کے بارے میں ذکر شدہ نقاط سے ہمارا مقصد یہ ہے کہ جب تک ہمارے اندر نفرت، حسد، تنگ نظری، غرور اور خود غرضی ہو تو جسم بیمار رہے گی کیوں کہ یہ سب سے بڑی بیماریاں ہیں۔ اس کی وجہ سے ہم برتر قوت تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ اور نہ ہی برتر قوت کو صحیح پہچانا جاسکتا ہے۔ برتر قوت ہمیں محبت سے دیکھ رہی ہے نہ کہ غضب، نفرت اور تضاد سے انسان کی طبیعت (نیچر) مارنے اور مرنے والی نہیں ہے۔ اس لئے ہمیں ایک دوسرے کی تباہ ہونے پر سوچنا ہی بیماری ہے۔ ہم قدرت کے نظام کے مطابق چلنا چاہیے۔ جس کے ذریعے برتر قوتوں کو حاصل کریں اور حقیقت سامنے آئے۔



مہم سفر کائنات پر پیکر سے رہا ہے

مذہب اور مراقبہ

تقریباً ہر مذہب میں مراقبہ سے متعلق کچھ رسومات، شیخ اور کچھ خاص محافل ہوتی ہیں۔ یہ چیزیں روحانی قوتوں کو حاصل کرنے کے لئے ہی ہوتی ہیں اور یہی ان کا مراقبہ بھی ہوتا ہے۔ میرے خیال میں وہ مذہب جس میں مراقبہ کا طریقہ کار نہیں ہوگا اس مذہب کے افراد روحانی قوتوں سے بھی خالی ہوں گے۔ جدید (یوگا اور سائنس کی تحقیق کی) طرز مراقبہ مذہب نے بھی اپنایا ہے۔ جیسے جیسے مشینی دنیا میں ترقی ہو رہی ہے ساتھ ہی انسان کچھ پریشان اور بیمار بھی ہوتا جا رہا ہے۔ ان پریشانیوں اور بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے لوگ مراقبہ کا رخ کرتے ہیں۔ مراقبہ میں نئے اور ذود اثر طریقوں کو اپنا رہا ہے۔ مذہب میں لوگ اپنے مذہب کی مقدس الفاظ یا جملات دہراتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملات کو مراقبہ بھی کہا جاسکتا ہے۔ کبھی کبھی مقدس الفاظ فرد پر بہت گہرا اثر کرتے ہیں۔ جس سے اندر کی ذلیل کی خوشگوار لہریں اٹھنے لگتی ہیں ان الفاظ کی دو اقسام ہیں۔

ایک جار: وہ الفاظ جو آواز سے ادا کرے ہیں۔

دوسرا خفی: وہ الفاظ جو زبان سے ادا نہیں ہوتے ہیں باطن میں سوچ اور تصور سے ادا ہوتے ہیں۔

جار الفاظ کا اثر خفی الفاظ سے زیادہ طاقتور ہوتا ہے لیکن اس کا اثر عارضی ہوتا ہے۔ یعنی پڑھنے کے بعد آہستہ آہستہ اثر ختم ہو جاتا ہے۔ خفی الفاظ میں زیادہ اور مستقل اثر ہوتا ہے۔ کیوں کہ یہ تصور کے ساتھ ساتھ جسم کو بھی حرکت نہیں ملتی ہے۔ اور توجہ بھی اپنے ہدف پر لگی رہتی ہے۔ مراقبہ میں جب جسم کے اعضاء کو حرکت ملتی ہے تو توجہ تھوڑی سی ہٹ جاتی ہے۔ اسی لئے جار کا اثر عارضی ہوتا ہے۔ جس میں کبھی کبھی جسم کی کئی سوا اعضاء کو حرکت ملتی ہے۔ جدید طریقہ مراقبہ میں کچھ ایسی مشقیں ہیں جس میں جسم کے تمام اعضاء کو حرکت نہیں ملنی چاہیے۔ اور کچھ ایسی مشقیں ہیں جس میں کچھ

خاص حرکتیں ہوتی ہیں۔ ان خاص حرکات کا مقصد ہی مراقبہ ہوتا ہے۔ جیسے (جی) کی حرکات ہیں اور یوگا کی تمام حرکات ایسے ہی مقصد کے لئے ہیں۔ مراقبہ تقریباً ہر مذہب میں ایک بہترین عبادت سمجھا جاتا ہے لہذا کسی بھی مذہب والے مراقبہ کے طرز میں بیٹھ کر مراقبہ کی شرائط کے مطابق اپنے مذہب کے مقدس الفاظ خفی صورت میں استعمال کر سکتے ہیں۔



مغل سماع میں فرد پر ہر شاری کیوں طاری ہوتی ہے؟ اس جذبہ کا محرک کیا ہے؟

جدید مراقبہ

جدید مراقبہ ٹریل سائنسز کے مطالعہ میں آتا ہے۔ ٹریل سائنسز میں سدا ہی بہترین طرز مراقبہ ہے۔ سدا ایک شفا کی انرجی ہے جس کی تفصیل اس کتاب کے آخر میں ہے۔ یہ قوت کسی سدا کی ماہر سے سیکھ کر پھر اسے مراقبہ کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے اور دوسروں کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جب سدا ہیلر (سدا معالج) سدا کو دوسروں اور اپنے لئے استعمال کرتا ہے تو اس کا رابطہ براہ راست مادرائی (ما فوق الفطرت) قوتوں سے ہی ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے ہی انسان کی ٹریل انرجی سنسز بیدار ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اور جو پرانی طرز مراقبہ سے کچھ حاصل ہوتا ہے۔ سدا سے کئی گنا زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ اگرچہ ٹریل سائنسز میں مراقبہ ایک الگ شعبہ ہے۔ لیکن یہ شعبہ بھی سدا کی مدد کے بغیر نامکمل ہے۔ سدا ایک ہیلنگ فورس ہے جو کہ مراقبہ سے نہیں کسی سدا کے ماہر (ماسٹر) استاد کے بغیر حاصل نہیں کی جا سکتی واضح الفاظ میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ استاد کی اجازت کے بغیر یہ کام بہت ہی مشکل خطرناک اور ناممکن ہے۔

ٹریل سائنسز میں ٹریل مراقبہ کے ماہر پہلے ہی سیشن میں فرد کو مراقبہ کی تقریباً گہری حالت میں لیجاتے ہیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ لوگ دس دس سال کوشش کے باوجود بھی مراقبہ کی گہری حالت میں نہیں جاسکتے ہیں تو ایک سیشن جو کہ زیادہ سے زیادہ ایک یا دو گھنٹوں میں مکمل ہوگا کیسے ممکن ہوگا کہ عام فرد کو مراقبہ کی گہرائیوں تک پہنچا دے؟ اس میں کوئی حیرانگی کی بات نہیں ٹریل مراقبہ کا ماہر وہ ہوتا ہے جو ہمیشہ دنیا کی باطن سے منسلک ہوتا ہے اس کے لئے یہ کوئی سخت کام نہیں کہ آپ کو باطنی دنیا سے ہم آہنگ کرے۔ ٹریل مراقبہ میں استاد ہی سب کچھ ہیں وہ یہ نہیں کرتے کہ مراقبہ کو آپ پر چھوڑ دیں بلکہ وہ ساری ذمہ داریاں خود پوری کرتے ہیں۔



مدد سافر ٹریل سیشن کراتے ہوئے



مدد سافر ٹریل یوگ دن سہمی کراتے ہوئے

مراقبہ کی اقسام

دوسرا باب

مراقبہ کی اقسام

مراقبہ کی بہت سی اقسام ہیں لیکن ان میں کچھ مندرجہ ذیل ہیں جو مراقبہ کرنے والے لوگ زیادہ پسند کرتے ہیں۔ پرانے طرز کے مراقبوں میں سب سے بہترین قسم یوگا مراقبہ ہے۔ یوگا کی ہر مشق ایسی ہے کہ اس میں مراقبہ کے لئے چند ضروری چیزیں خود بہ خود شامل ہو جاتی ہیں۔ وہ ہیں ارتکاز توجہ، جسمانی بناوٹ اور سکون۔ یوگا جسم کو مراقبہ کے لئے تیار کرتی ہیں۔ مراقبہ کی دوسری اقسام جین مراقبہ، ماورائی مراقبہ، جی مراقبہ اور سب سے بہترین ٹیل مراقبہ ہے۔

ارتکاز توجہ

کہا جاتا ہے کہ کسی بھی کامیابی کے لئے توجہ ہی کافی ہے۔ کسی بھی قسم کی صلاحیت حاصل کرنے کے لئے توجہ اور لگن چاہئے۔ اگر آپ صحیح توجہ سے کسی کام کو سر انجام نہ دیں تو اس سے خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں کر سکتے۔ یہی چیز مراقبہ کے لئے اہم سمجھی جاتی ہے اگر آپ صحیح توجہ سے عمل کریں تو کام سے آپ کو فائدہ حاصل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ہر وہ کام آپ بہت ذوق و شوق سے کریں گے جس سے آپ 100% فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دراصل انسان اپنی مخفی قوتوں کی طرف اس لئے مکمل توجہ نہیں دیتا کہ وہ اپنی مددگار قوتوں سے ناواقف ہے اگر واقف بھی ہو تو وہ اپنی قوتوں پر مکمل توجہ نہیں دے سکتا کیونکہ اس دنیا میں 99% لوگ کائنات اور انسان کی مخفی قوتوں سے

نادانقہ ہیں باقی ۱% لوگوں کو بھی صحیح مواقع حاصل نہیں کہ دوسروں کو ان قوتوں سے واقف کریں اور اپنی قوتوں پر صحیح توجہ مرکوز کریں۔ آج کا انسان اس قدر مصروف ہے کہ ان کو یہ موقع ہی نہیں ملتا کہ وہ اپنی صلاحیتوں پر توجہ دیں اس وقت آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں اگر آپ صحیح توجہ سے نہ پڑھیں تو یہ آپ کو یاد نہیں رہے گی اور نہ ہی آپ اس سے کوئی فائدہ حاصل کر سکیں گے۔ انسان کی قوت بارش کی طرح منتشر ہے جیسے بارش زمین پر ایک ایک قطرہ گرتی ہے انسانی صلاحیتیں بھی اسی طرح منتشر ہیں۔ لیکن اگر بارش کو فضا میں اکٹھا کر کے اس کو زمین پر گرا دیا جائے تو نتیجے کے طور پر دنیا کا بہت سا حصہ غرق ہو جائے گا۔ یہی مثال انسان کی قوتوں کی بھی ہے اس کے لئے ایک حقیقی واقعہ سے بات واضح ہو جائے گی۔ کسی مجرم کو جیل کے اندر ایک ایسے کمرے میں قید کیا گیا کہ جس میں روشنی نہیں تھی۔ دروازے میں صرف ایک باریک سا سوراخ تھا جس کے ذریعے روشنی اندر آ رہی تھی۔ کچھ عرصہ کے بعد جب مجرم کو باہر لایا گیا تو وہ لوہے کی جس چیز کو دیکھتا تھا وہ نیزمی ہو جاتی تھی اس کی وجہ یہ تھی کہ اس سوراخ سے اندر آئی ہوئی روشنی کی باریک کرن کو دیکھتے دیکھتے اس کی قوت ایک نقطے پر مرکوز ہو گئی یوں اس کے اندر یہ صلاحیت پیدا ہو گئی ان کی قوت توجہ یعنی قوت فکر ایک نقطے پر عادی ہو گئی۔

گویا ارتکاز توجہ کے بغیر انسان کوئی کام صحیح طریقے سے نہیں کر سکتا۔ جیسے ہمارے جسم و جان کو برقرار رکھنے کے لئے غذا ضروری ہے اسی طرح زندگی کی کامیابیوں کے لئے اور اپنے اہداف کو پورا کرنے کے لئے صحیح ارتکاز توجہ کی ضرورت ہے۔ دنیا میں جن لوگوں نے کامیابیاں حاصل کیں ہیں اس کی وجہ صرف ارتکاز توجہ ہے۔ مثلاً ارشیدس جو کہ بڑا ریاضی دان تھا وہ جب ریاضی کا کوئی فارمولا ایجاد کرتا تھا تو اس کو ارد گرد کی کوئی خبر نہیں ہوتی تھی۔ مراقبہ دراصل ارتکاز توجہ کا دوسرا نام ہے۔ اگر مراقبہ میں صحیح ارتکاز توجہ نہ ہو تو آپ کی زحمت بیکار ہے۔ ابتدائی مشقوں میں آپ کی مکمل توجہ ایک نقطے پر یا ایک خیال یا ایک تصور پر مرکوز نہ ہو تو گھبرانے کی کوئی ضرورت

نہیں چند مشقوں کے بعد یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ ارتکاز دو طرح کے ہوتے ہیں ایک غیر ارادی ارتکاز اور دوسرا ارادی ارتکاز غیر ارادی ارتکاز وہ ہے جیسے ہم فی وی پر لگی ہوئی پسندیدہ فلم دیکھتے ہیں یا کسی کام پر ہماری توجہ مرکوز ہو مگر اس میں توجہ زیادہ دیر تک نہیں رہ سکتی۔ جبکہ ارادی ارتکاز میں فرد اپنی توجہ کی قوت کو مختلف مشقوں کے ذریعے تربیت دے کر ایک نقطہ پر لانے کی عادت ڈالتا ہے۔

پہنا نزم، میکنا نزم اور یوگا میں کامیابی ارتکاز توجہ اول شرط ہے زندگی کے کسی بھی شعبہ سے آپ منسلک ہوں کامیابی کے حصول کے لئے آپ کو بے پناہ جدوجہد کے کڑے اور کنٹھن عمل سے گزرنا پڑتا ہے اور یہ حصول تب ہی ممکن ہوگا جب آپ اپنی ساری جسمانی اور دماغی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں گے دماغ کو بہترین صلاحیتوں سے مزین کرنے کے لئے ایک راستہ ہے اور اس کا نام ہے "ارتکاز توجہ"

لیکن یاد رکھیں کہ ٹریل مراقبہ میں ارتکاز توجہ کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ایک اچھے ٹریل مراقبہ کے استاد کی ضرورت ہے جو کہ آپ کو زحمت، محنت اور مشقت کے بغیر آپ کی توجہ منٹوں میں مرکز پر لے جائے۔ ٹریل مراقبہ میں ٹریل مراقبہ کا ماہر اپنی ٹریل توانائیوں کے ذریعے آپ کی منتشر صلاحیتوں کو اکٹھا کر کے ایک نقطہ پر لاتا ہے۔

دماغی لہریں مادی سائنس کی رو سے

سائنٹفک علوم کے مطابق دماغ اور ذہن دنیا کا سب سے بڑا کمپیوٹر ہے۔ آپ نے رورکش فلم میں دیکھا ہو جس میں تقریباً اندرونی قوتوں کو ظاہر کیا گیا ہے۔ دماغ کی سطح یا سرکی بیرونی سطح سے لہروں کی ریکارڈنگ سر اور جسم میں ٹریل توانائیوں کو ظاہر کرتی ہے۔ برقی پوٹینشل میں تبدیلیوں کو دماغی لہریں کہتے ہیں اور سارے ریکارڈ کی الیکٹرواسیگناٹوگرام یا EEG (ای ای جی) کہا جاتا ہے۔ ٹریل سائنس اس کو اور طرح سے بیان کرتی ہے لیکن یہاں میں مادی سائنس کی رو سے بیان کر رہا ہوں جو کہ بالکل حقیقت کے قریب ہے۔ سرکی سطح پر دماغی لہروں کی شدت صفر سے 300 مائیکرو وولٹ

ہوتی ہے۔ جبکہ ان کی تعداد (فریکوئنسی) چند سیکنڈ سے لے کر 50 یا اس سے زیادہ فی سیکنڈ تک ہوتی ہے ان لہروں کی اقسام دماغ کی فعالیت پر منحصر ہوتی ہے اور یہ لہریں انسان کی مختلف ذہنی اور جذباتی کیفیات کے ساتھ ساتھ بدلتی ہیں۔ عموماً یہ لہریں بے ترتیب ہوتی ہیں۔ اور EEG کے ذریعے ان میں کوئی خاص ترتیب یا انداز دیکھنے میں نہیں آتا۔ تاہم کبھی ان لہروں کے واضح پیٹرن اور ترتیب دیکھنے میں آتی ہے۔ ان پیٹرن کو الفا، بیٹا، تھیٹا اور ڈیلٹا لہریں کہتے ہیں۔ ایک عام آدمی جب جسمانی سکون کی حالت میں ہوتا ہے اور اس نے آنکھیں بند کی ہوتی ہیں تو اس کے دماغ سے نکلنے والی لہروں میں بڑی ہم آہنگی ہوتی ہے۔ ان کی تعداد (فریکوئنسی) آٹھ سے تیرہ چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے آنکھیں کھول دینے پر اس طرح کی دماغی لہریں غائب ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر انسان بہت زیادہ سکون کی حالت میں ہو تو یہ لہریں آنکھیں کھول دینے پر بھی موجود رہ سکتی ہیں۔ یہ لہریں الفا کے نام سے موسوم ہیں۔ بیٹا لہروں کی تعداد 14 چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے جبکہ کبھی کبھی یہ پچاس چکر فی سیکنڈ تک بھی جا پہنچتی ہے۔ تھیٹا لہروں کی تعداد چار سے سات چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ ڈیلٹا لہروں میں EEG کی تمام لہریں شامل ہوتی ہیں۔ ان کی تعداد ہر دو یا تین چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ کبھی کبھی تو ان کی تعداد ہر دو یا تین سیکنڈ میں ایک چکر تک بھی کم ہوتی ہے۔ الفا لہریں اس وقت نکلتی ہیں جب انسان حالت سکون میں ہوتا ہے جبکہ بیٹا لہریں خیند یا بے ہوشی کے وقت خارج ہوتی ہیں۔ مراقبے کے دوران EEG کی ریکارڈنگ اس لئے ہوتی ہے کہ مختلف قسم کی لہریں مختلف ذہنی کیفیات کو ظاہر کرتی ہیں۔ ایک جاپانی ڈاکٹر نے 1957 میں ایک یوگی کی دوران مراقبہ EEG ریکارڈ کی اور بعد ازاں اس ریکارڈنگ کا ایک عام آدمی کی ریکارڈنگ کے ساتھ موازنہ کیا عام آدمی کی آرام کے وقت EEG یوگی کی EEG سے ملتی تھی آنکھ منٹ بعد یوگی نے الفا لہروں میں اضافے کا مظاہرہ کیا جبکہ اسی دوران عام آدمی کی لہروں کے پیٹرن میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ 1960ء میں ڈاکٹر آئند

3

اور اس کے ساتھیوں نے اس ضمن میں مزید تجربات کئے۔ یوگ راج سمجھی میں بیٹھے ہوئے چار یوگیوں کی EEG مراقبے سے قبل اور مراقبے کے بعد ریکارڈ کی گئی۔ چاروں یوگیوں میں حالت سکون کے دوران الفا لہریں ریکارڈ کی گئیں مراقبے کے دوران بھی یہ لہریں اسی طرح برقرار رہیں اور ان کی طوالت میں مزید اضافہ ہو گیا۔ ان میں دو یوگیوں کو جب خارجی محرکات کے سامنے لایا گیا تو ان لہروں میں خلل واقع ہو گیا۔ اور جب یوگی مراقبے کی حالت میں نہیں تھے تو کم دلچ دالی لہروں میں تبدیل ہو گئیں۔ ان کے علاوہ دو اور یوگیوں پر بھی تحقیقات کی گئیں جنہوں نے ٹھنڈے پانی کے خلاف اپنی مزاحمت میں اضافہ کر لیا تھا۔ یہ دونوں یوگی 4c تک ٹھنڈے پانی میں بغیر کسی بے آرامی کے 45 اور 55 منٹ تک اپنے ہاتھ ڈبوئے رکھنے میں کامیاب رہے۔ ٹھنڈے پانی میں ہاتھ ڈبونے سے پہلے اور اس دوران ان کی EEG ریکارڈنگ مگنی EEG ریکارڈنگ سے ثابت ہوا کہ پانی میں ہاتھ ڈبونے سے پہلے اور ڈبونے کے دوران بھی ان الفا لہروں کا اخراج بدستور یکساں رہا۔ مادی سائنس کے لحاظ سے بھی یہ ثابت ہوا کہ قدرتی طور پر انسان کا رابطہ باہر کی دنیا سے ہے اور الفا جیسی لہروں میں مراقبہ جیسے طریقوں سے اضافہ کر سکتا ہے اور مزید کائنات میں موجود دوسری مخلوق سے بھی رابطہ کر سکتا ہے۔

ذہنی فلم

افلاطون نے کئی ہزار سال پہلے کہا تھا کہ مادہ ہمارے ذہن کی پیداوار ہے۔ اگر ہم غور کریں تو ہماری گزشتہ زندگی ایک فلم کی طرح گزر چکی ہے یہ لمبی فلم اس وقت ختم ہو جاتی ہے جب ہم مر جائیں۔ انسانی شعور ایک سکرین ہے جس پر زندگی کی فلم چلتی رہتی ہے اس سکرین کی دو سطحیں ہیں۔ ایک وہ ہے جس پر مادی حواس کی فلم چلتی ہے۔ جو بھی خواہشات اور تقاضے خیالات کی صورت میں وارد ہوتے ہیں ان کا عکس شعور کی بیرونی سطح پر پڑتا ہے اور ان تقاضوں کے تحت مادی جسم کے اعمال و وظائف

پورے ہوتے ہیں۔ سکرین کا دوسرا حصہ ذہن کی گہرائی میں موجود ہے اس حصہ پر اطلاعات کا تصویری عکس روشنی کی شکل میں پڑتا ہے عام حالات میں یہ سکرین ہماری نگاہوں کے سامنے نہیں آتی۔

آپ کو معلوم ہوگا کہ سینما کا سسٹم کیسے کام کرتا ہے یا کمپیوٹر اور ٹیلی ویژن کے پروگرام کیسے کام کرتے ہیں سینما میں سکرین کے سامنے ایک جگہ پر پروجیکٹر نصب ہوتا ہے۔ اس پروجیکٹر پر فلم چڑھا کر روشنی کا سوچ آن کر دیا جاتا ہے فلم کے فیتے پر محفوظ نقوش روشنی کی لہروں کے ذریعے سفر کرتے ہوئے سکرین پر تصویری خدوخال میں نظر آتے ہیں۔ اگر پروجیکٹر اور سکرین کے درمیان خلاء میں دیکھا جائے تو روشنی کی لہریں نظر آتی ہیں روشنی کی ان لہروں میں وہ تمام تصاویر موجود ہوتی ہیں جو سکرین تک پہنچتی ہیں۔ اس طرح فلم کے سارے نقوش ہمارے سامنے آتے ہیں۔ دوسرا روشنی یا لہروں کا وہ نظام جس کے ذریعے تصاویر سفر کرتی ہیں اور تیسرا وہ سکرین جہاں لہریں ٹکرا کر تصویری خدوخال بن جاتی ہیں۔ جب ہمارے اندر مادی حواس حرکت کرتے ہیں تو ہم فلم کو مادی سکرین پر مشاہدہ کرتے ہیں۔ اس وقت فلم کا عکس شعور کی بیرونی سطح پر پڑتا ہے جبلی طور پر ہمارا حافظہ ہمیں کشش ثقل کا پابند کر دیتا ہے ہم وقت اور فاصلے کی پابندیوں میں صرف لمحہ حاضر کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ ہمارے ذہن میں ایک ایسی سکرین موجود ہے جس پر کائناتی فلم کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ اس سکرین پر ہم فلم کے ان اجزاء کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو مادی آنکھوں سے ماوراء رہتے ہیں اندرونی فلم پر نگاہ قائم کرنا ہماری عادت میں داخل نہیں ہے اس لئے طبیعت اس رجحان کو ختم کرنا چاہتی ہے طرح طرح کے خیالات آتے ہیں اور طبیعت میں بیزاری پیدا ہوتی ہے۔ اندرونی سکرین پر نگاہ کو قائم کرنے کے لئے اس عمل کو بار بار دہرائنا پڑتا ہے تاکہ یہ عمل عادت بن جائے اندرونی فلم سے انسان اس لئے ناواقف ہے کہ اس کی تمام تر دلچسپی بیرونی سکرین کے ساتھ ہے اندرونی فلم دیکھنے کی طرف متوجہ ہی نہیں ہوتا۔

مثالی جسم Aura

مراقبہ کرنے سے انسان کے اندر ایسی توانائیوں اور لہروں کا ذخیرہ بڑھنے لگتا ہے جو کشش ثقل کو قابو کر سکتی ہیں ان توانائیوں کے ذریعے انسان ایسی کیفیات سے گزرتا ہے جن میں ثقل نہیں ہوتا مثلاً مراقبہ کرتے ہوئے چلتے ہوئے بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے وزن کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ کبھی انسان خود کو خلا یا ہوا کا بنا ہوا دیکھتا ہے۔ مراقبہ کرتے ہوئے بے وزنی کی کیفیت میں جسم معلق ہو جاتا ہے۔ آدمی خود کو خلاء میں پرواز کرتے ہوئے دیکھتا ہے۔ مراقبہ کے دوران ذہنی یکسوئی بڑھنے سے مادی جسم کا احساس نہیں رہتا اور جسم مثالی واضح ہونے لگتا ہے۔ ایسا ہی محسوس ہوتا ہے کہ جسم کے اندر کائنات موجود ہے ریڑھ کی ہڈی سے لے کر پورے جسم سے برقی لہریں مسلسل خارج ہو کر جسم کے اندر اور باہر گردش کرنے لگتی ہیں اور جسم مثالی مادی جسم سے الگ ہو جاتا ہے نظر کے سامنے خلاء آ جاتا ہے اور محسوس ہوتا ہے کہ مادرائی جسم لہروں کے دوش پر ہوا میں اڑ رہا ہے۔

روح کی پرواز

روح کی پرواز کی ایک مثال یہ ہے کہ مجھے ایک بار ایک ایسے تجربے نے حیران کیا جس کے بعد میں سمجھ گیا کہ ہر انسان میں ٹریل توانائیاں یکساں ہیں اور ہر فرد اپنی روح کو پرواز دے سکتا ہے۔ ایک 9 سال کی بچی جو کہ ان پڑھ تھی اور الف بے بھی نہیں جانتی تھی اس پر میں کبھی کبھی مصنوعی خواب کی کیفیت طاری کرتا تھا اور روح کو پرواز دیتا تھا۔ جب روح کو پرواز دیتا تو پرواز کے دوران لڑکی ہر علم کے بارے میں جانتی تھی وہ فضا، آب و ہوا، زمین اور دنیا کی قدیم ترین تاریخ کے بارے میں حقیقت پر مبنی معلومات دیتی تھی لیکن جب وہ نیند کی کیفیت سے باہر آتی تھی یعنی روح جب جسم کے قالب میں واپس آتی تھی تو پھر وہ کچھ بھی نہیں جانتی تھی۔

چنانچہ نیند کی طرح ہے مگر اس میں عام نیند کی طرح کیفیت نہیں ہوتی ہے

اگر کوئی شخص ایک ایسی نیند کی کیفیت میں داخل ہو جائے کہ شعور بیدار و ہوشیار ہو تو روح کی پرواز محسوساتی تجربہ بن جاتی ہے اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے ارادے اور تلقین سے نیند کی کیفیت خود پر طاری کر لے اسی طرز میں جب ارادہ تلقین کے ساتھ استعمال کیا جائے گا تو انسان اختیاری طور پر نیند کے حواس میں داخل ہو جائے گا۔ اگر خواب اور بیداری کے دوائے سے مراقبہ کی تعریف کی جائے تو وہ یہ ہے کہ مراقبہ میں وہ تمام حالات پیدا کر دئے جاتے ہیں جن سے کوئی شخص حواس کی تبدیلی کے وقت سے گزرتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے سانس کی رفتار آہستہ کر لی جاتی ہے جسم کے اعضاء کو ذہیلا چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ جسم محسوس نہ ہو۔ ذہنی طور پر انسان تمام افکار و خیالات سے ذہن ہٹا کر یعنی ذہن کی سکیرین کو خیالات سے بالکل صاف کر دیتا ہے یا پھر ایک تصور کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اگر مراقبہ کرنے والے کو دیکھا جائے تو بظاہر یہ محسوس ہوگا کہ وہ سو رہا ہے لیکن حقیقت میں اس کا شعور اس طرح معطل نہیں ہوتا جیسا کہ نیند میں ہوتا ہے شعوری حواس پر سکوت طاری ہوتا ہے بیداری کے حواس پر نیند کے حواس کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں فرد اپنے ارادے سے ان تمام صلاحیتوں کو استعمال میں لا کر ماضی مستقبل دوری نزدیکی بے معنی ہو جاتی ہے۔ انسان خاک کی جسم کی تمام قیود سے آزاد ہو جاتا ہے۔ یہ صلاحیت ترقی کر کے ایک ایسے درجے پر پہنچ جاتی ہے کہ نیند اور بیداری کے حواس مشابہ ہو جاتے ہیں اور انسانی شعور جس طرح بیداری کے معاملات سے واقف ہے اسی طرح نیند کی حرکات سے بھی مطلع رہتا ہے چنانچہ وہ نیند کے حواس میں اپنی روح سے حسب ارادہ کام لے سکتا ہے۔ روح کو پرواز دینے میں چھٹا سدا بہت مددگار ثابت ہوتا ہے اور بہت ہی آسانی سے روح کو پرواز دی جا سکتی ہے۔ تاہم ساتویں سدا سے بھی مدد لے سکتا ہے۔

مراقبے کے فوائد

مراقبے کے ذریعے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

- 1- مراقبہ ایک ایسی انرجی ہے جو کہ انسان کے ہر سسٹم کو حیات اور تازگی دیتی ہے۔
- 2- قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔
- 3- ذہنی انتشار سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 4- بیرونی ماحول کے برے اثرات سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 5- دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 6- سوچ میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔
- 7- بے چینی اور بے جا خوف سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 8- ڈپریشن اور گھبراہٹ سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 9- حافظہ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔
- 10- یکسوئی میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔
- 11- تصور پکا اور واضح ہو جاتا ہے۔
- 12- تھکاوٹ اور سستی سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 13- دماغ پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔
- 14- اعصابی ٹینشن سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 15- قوت ارادی اور قوت فیصلہ میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 16- قوت برداشت (قوت حوصلہ) میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 17- خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 18- شخصیت اور زندگی میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔
- 19- عام صحت روز بروز بہتر ہوتی جاتی ہے۔
- 20- زندگی کے معمولات میں بہتر کارکردگی پیدا ہوتی ہے۔
- 21- انسان کو قدرت سے ملالیتا ہے۔
- 22- انسان کو خدا سے ملالیتا ہے۔

pic 4

تیسرا باب

مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات

محمد شہیر قادری



سورسافر ڈیل ہوگ دان سوجی کراتے ہوئے

بات سامنے آ جاتی ہے کہ معاشی اور معاشرتی مصروفیات کے علاوہ ایک قائل ذکر و تکی بیکار وقت گزاری سوچ بچار اور بے مقصد مصروفیات میں گزر جاتا ہے اس کے باوجود ہم شکایت کرتے ہیں کہ اتنی زیادہ مصروفیت ہوتی ہے کہ وقت ہی نہیں ملتا۔ اگر ہم مراقبہ میں کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں اور چوبیس گھنٹوں میں سے نصف گھنٹہ بھی نہیں نکال سکتے تو پھر ہمیں مراقبہ نہیں کرنا چاہئے۔

مراقبہ اس وقت کریں جب کھانا قدرے ہضم ہو چکا ہو یعنی کھانے کے دو ڈھائی گھنٹے بعد مراقبہ کرنا چاہئے مراقبہ اور نیند کو یکجا نہیں ہونا چاہئے۔ یعنی ایسی حالت میں مراقبہ نہیں کرنا چاہئے جب یہ اندیشہ ہو کہ نیند غالب آ جائے گی اگر چینی یا جسمانی تھکن سوار ہو تو کچھ دیر آرام کے بعد مراقبہ کیا جائے تاکہ معمول کا پروگرام پورا ہوتا رہے اور نیند غالب نہ آئے ذہنی اور جسمانی پٹر مردگی ختم ہو جائے مراقبہ ختم کرنے کے بعد کچھ دیر تک مراقبہ کی نشست میں سکون کے ساتھ بیٹھے رہنا چاہیے یا لیٹ کر تھوڑی دیر کے لئے ریلیکس آسن کریں (دیکھیں یوگ آسنز)۔ مراقبہ ختم کرتے ہی توجہ کا ہدف تبدیل ہو جاتا ہے۔ جس طرح بیدار ہونے کے بعد نیند کی کیفیات قدرے غالب رہتی ہیں اور پھر آہستہ آہستہ مکمل بیداری غالب آ جاتی ہے۔ اس طرح مراقبہ کے بعد کچھ دیر تک ذہن کو آزاد چھوڑ دینے سے مراقبہ کی کیفیت آہستہ آہستہ بیداری میں داخل ہوتی ہے۔ کچھ دیر بیٹھے رہنے کے بعد آہستگی سے کھڑے ہو جائیں کمرے میں منگلو سے پرہیز کریں۔ اگر بولنا ہو تو دھیما لہجہ اختیار کریں اس طرح مراقبہ کے اثرات زیادہ سے زیادہ بیداری میں منتقل ہوتے ہیں۔

ٹویل سائنسز کے لحاظ سے بھی بہت زیادہ سونا نا پسندیدہ عمل ہے زیادہ سونے سے دماغ کے اوپر جمود طاری ہو جاتا ہے اس لئے نیند میں اعتدال کی ہدایت کی جاتی ہے اور کم سونا چینی صلاحیتوں کی بیداری میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ لیکن ایک عام شخص کے لئے اور خاص طور پر مبتدی کے لئے نیند کا وقت بہت کم کرنا ٹھیک نہیں

مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات

مراقبہ میں پابندی وقت بہت اہمیت رکھتی ہے۔ بعض لوگ کسی دن بہت زیادہ مراقبہ کرتے ہیں تو کسی دن بہت کم کرتے ہیں اور بعض اوقات ناغہ ہو جاتا ہے۔ شروع شروع میں بہت زیادہ مراقبہ نہیں کرنا چاہیے۔ جلد بازی کے بجائے اعتدال کا راستہ مناسب ہے بہت زیادہ شدت برتنے سے گریز کریں ابتدا میں مراقبہ کا وقفہ کم رکھنا چاہئے اور پھر بتدریج اضافہ کرنا چاہئے کبھی یہ خیال آتا ہے کہ آج نیند پوری نہیں ہوئی لہذا جلدی سونا چاہئے کبھی یہ بات ذہن میں آتی ہے کہ آج کے بجائے کل سے پابندی سے مراقبہ کریں گے اس طرح ناغہ ہوتا رہتا ہے۔ اکثر لوگ ماحول یا حالات کے سازگار ہونے کی شکایت کرتے ہیں بلاشبہ ہر کام کے لئے ماحول کا سازگار ہونا ضروری ہے۔ لیکن شعور مراقبہ سے بچنے کے لئے اس بات کو بھانہ بنا لیتا ہے۔ اگر تمام سازگار عوامل دور ہو جائیں تو فرد کوئی دوسرا عذر تلاش کر لیتا ہے جب ہم کوئی تقاضا یا خواہش پوری کرنا چاہتے ہیں تو اچھے برے ہر حال میں پورا کر لیتے ہیں۔ نیند آتی ہے تو شور کے باوجود بستر پر لیٹ کر سو جاتے ہیں دفتر جانے میں دیر ہوتی ہے تو ناشتہ چھوڑ کر دفتر چلے جاتے ہیں۔ معاش کے کام کے لئے صبح سویرے جانا ہوتا ہے تو کسی نہ کسی طرح صبح اٹھ ہی جاتے ہیں اور دل چاہے یا نہ چاہے کام پر چلے جاتے ہیں اگر ہم مراقبہ کے فوائد سے آگاہی چاہتے ہیں تو جس طرح دوسرے کاموں کے لئے وقت نکال لیتے ہیں مراقبہ کے لئے بھی وقت نکالنا لازم ہے اگر ہم دن بھر کی مصروفیات کا جائزہ لیں تو یہ

ہے نیند کا دورانیہ ذہنی اور جسمانی تقاضے کے مطابق ہوتا چاہئے۔ بہتر یہ ہے کہ مراقبہ کسی ماہر مراقبہ کی زیر نگرانی کریں۔ لیکن اگر استاد نہیں ہے تو پھر کتاب کو بہت غور سے پڑھیں تمام کتاب کو پڑھنے اور سمجھنے کے بعد مراقبہ شروع کریں مراقبہ کے عمل کرنے سے پہلے ضروریات سے فارغ ہو جائیں کپڑے ڈھیلے ڈھالے پہن لیں بہتر ہے۔ جگہ پر سکون ہو شور شراب نہ ہو۔ اگر ٹیل مراقبہ کے استاد موجود ہوں تو درج بالا شرائط کی کوئی ضرورت ہی نہیں پڑتی کیونکہ ٹیل مراقبہ کے ماہر آپکو سیدھا ٹیل (لاشوری) حالت میں لے جاتا ہے۔ لیکن اگر ٹیل مراقبہ یا عام مراقبہ کے ماہر نہ ہوں تو آپ کتاب کو استاد کے طور پر استعمال کریں اور اس استاد کی ہدایات پر مکمل عمل کریں۔

سوار ایوگ Breathing Therapy

(مراقبہ اور باقی مادرائی علوم میں سانس کی اہمیت)

ماہرین یوگا اور کچھ ماہرین نفسیات اس پر متفق ہیں کہ اگر کوئی شخص کسی خاص طریقے سے روزانہ اپنی چند سانسیں کنٹرول کر لے تو بے شمار فوائد حاصل کر سکتا ہے۔ جس طرح جسمانی پاکیزگی کے لئے غسل کی ضرورت پڑتی ہے اُسی طرح اندرونی غیر مرئی صلاحیتوں (روح) کی پاکیزگی کے لئے سانس، سماء، یوگا اور مراقبہ کی مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب دنیا میں سانس کے طرز عمل سے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے تقریباً 100 سے زیادہ طرز عمل تنفس ہیں جو ہر بیماری یا مسائل کے علاج کے لئے کوئی خاص سانس کی مشق تجویز کرتے ہیں۔ یوگ سائنس ثابت کرتی ہے کہ سانس کے ذریعے فرد اپنی مادرائی صلاحیتیں بھی بیدار کی جاسکتی ہیں۔ اپنی جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ علم یوگا کی رو سے پوری کائنات میں ایک لطیف انرجی (پرانایام) ہے جو پوری کائنات کا نظام چلا رہی ہے۔ یہ انرجی حیوان، انسان، جمادات، نباتات اور ہر ذرہ میں موجود ہے اسلام میں اس کو اللہ کا نور کہتے ہیں۔ یہ نور یا انرجی جو پوری کائنات کو نظم و ڈھلن میں لاتی ہے حیوانات اور انسان طرز عمل کے

راستے سے اپنے دماغ اور باقی جسم میں ذخیرہ اور اضافہ کر سکتا ہے۔ یہ قوت انسان مختلف سانسوں کی مشقوں کے ذریعے اپنے جسم میں ذخیرہ کر سکتا ہے اور گھنٹوں آکسیجن کے بغیر رہ سکتا ہے۔ یوگی چند گھنٹے بغیر سانس لئے پانی کے اندر بیٹھ سکتے ہیں۔ اور گرمی سردی بھی ان پر اثر نہیں کرتی۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ سانسوں کے عمل سے انسان کے دماغ میں آکسیجن ذخیرہ ہر جاتی ہے۔ پرانا یا م کے علاوہ انسان پر کچھ اور کائناتی قوتیں بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثلاً "ہا" اور "تھا" کی قوتیں کچھ کہکشاؤں کے اثر اور زمین کی مقناطیسی لہریں وغیرہ۔ "ہا" کا مطلب چاند اور "تھا" کا مطلب ہے سورج۔ چاند سے منفی قوتیں نکل رہی ہیں اور سورج سے مثبت۔ چاند کی انرجی ہمارے بائیں نچھنے سے اندر جاتی ہے اور سورج کی انرجی ہمارے دائیں طرف کے نچھنے سے ہمارے جسم میں محو گردش ہوتی ہے۔ یہ دونوں توانائیاں انسان کیلئے لازمی اور حیات بخش سمجھی جاتی ہیں۔ یہ قوتیں انسان مختلف سانسوں کی مشقوں کے ذریعے جسم میں ذخیرہ کر کے اس کے ذریعے دماغی صلاحیتیں بھی بیدار کر سکتا ہے۔ "ہا" اور "تھا" کی قوتوں کی طرح زمین میں جو قوتیں موجود ہیں اور جو باقی کائنات میں ہیں ہماری زندگی اور کارکردگی میں شامل ہیں۔ تنفس کے ذریعے یہ تمام قوتیں ہم جذب کر سکتے ہیں۔ یوگا میں سانس پر اس لئے زیادہ توجہ دی جاتی ہے کہ انسان کائنات میں دوسری مخلوق کے ساتھ سانس کے ذریعے رابطہ کر سکتا ہے اور یہ سانس ہے جو انسان کا رابطہ کائنات کے ساتھ برقرار رکھتا ہے۔ اگر سانس نہ ہو تو انسان بھی نہ ہوتا۔ سورج تمام سیاروں کو اپنے گرد محو گردش رکھتا ہے اور توانائی دیتا ہے سورج کی توانائی سے ہمارے سیارے پر زندگی کے افعال متحرک رہتے ہیں۔ پودے اور حیوانات دونوں سورج کی توانائی سے فیض حاصل کرتے ہیں سورج کی توانائی کو زیادہ سے زیادہ اپنے اندر ذخیرہ کرنے اور استعمال کرنے کے لئے کئی طریقے ایجاد کئے گئے ہیں۔ ان طریقوں سے نہ صرف اعصابی نظام میں تقویت پیدا ہوتی ہے بلکہ الیکٹرو میگنیٹک قوتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے لہذا

ہے۔ اعصابی، ذہنی اور جسمانی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ منفی خیالات سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

مناسب اور موزوں غذا

مراقبہ یا مادرانی علوم میں داخل ہونے سے پہلے غذا کی اہمیت کو جان لیں۔ غذا وہ چیز ہے جس کے ذریعے انسان کا سارا جسمانی نظام بنتا ہے اس لئے بہت ضروری ہے کہ آپ کو غذا کے اثرات اور اہمیت سے آگاہ ہونا چاہئے۔ غذا کی انسانی زندگی میں بہت اہمیت ہے۔ جدید دور میں جہاں ہر چیز مصنوعی ہے لوگ غذا بھی مصنوعی استعمال کرتے ہیں انہیں مصنوعی غذاؤں نے لوگوں کو کئی طرح کے عوارض میں مبتلا کر دیا ہے جن میں سرفہرست موٹاپا ہے اور موٹاپا بے شمار بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔ جیسے بلند پریشر، زیا بیٹس، دل کے امراض، کولیسٹرول، جوزوں کے امراض وغیرہ۔

آپ کو چاہیے کہ صحت مند اور تندرست رہنے کے لئے ایسی غذا کھائیں جو زود ہضم، سادہ اور متوازن ہو۔ تیز مرچ مصالحے دار، ثقل، بادی تلی ہوئی غذا سے اجتناب کریں۔ گوشت کم کھائیں۔ پانی زیادہ پیئیں۔ میزیاں اور پھل زیادہ کھائیں۔ ہمیشہ تھوڑی بھوک چھوڑ کر کھانا کھائیں یہ زندگی کا ایک سنہری اصول ہے۔ یعنی پچاس فیصد کھانا کھائیں اور پندرہ فیصد اگر بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دیں۔ کھانے کے دوران پانی نہ پیئیں تو بہتر ہے۔ اس سے غذا کے ہضم ہونے کے طبعی عمل میں پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں اور ہیٹ باہر نکلتا ہے جب کھانا کھا چکیں تو اس کے آدھ یا پون گھنٹے کے بعد پانی پی سکتے ہیں۔ روزانہ چائے ایک یا دو کب سے زیادہ نہ پیئیں۔

جسمانی حرکات بند کریں

مراقبہ کے دوران جسم کے کسی حصہ یا عضو کو کسی قسم کی حرکت نہیں دینی چاہیے۔ کیونکہ ذرا سی حرکت آپ کی توجہ کو منتشر کر سکتی ہے۔ جب ایک دفعہ آپ نے

مراقبہ سے پہلے سانس کی مشقیں ضروری ہیں۔

سادہ طرز تنفس

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں کر اور گردن سیدھا رکھیں ہاتھوں کو گھٹنوں پر ڈھیلی حالت میں رکھیں آنکھیں بند کر لیں جسم کے تمام اعضاء میں اکڑاؤ ختم کریں سکون اختیار کریں آہستہ آہستہ ناک کے ذریعے سانس اندر لیجائیں جب پیچھے سے خوب بھر جائیں تو سانس روک کے رکھیں جب سانس سے خوب تنگ آئیں پھر منہ کھول کر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں۔ اب پیچھے سے خوب خالی ہو جائیں تو دوبارہ یہی عمل کریں۔ سانس اندر لیجاتے اور باہر نکالتے وقت گردن اور کمر میں خم پیدا نہ ہونے ہی باقی جسم کو حرکت دیں

نوٹ: پہلی مشق میں یہ عمل دو یا تین مرتبہ کریں پھر روزانہ ایک ایک سانس پر اضافہ کریں جب سانس اندر کھینچ رہے ہوں تو یہ تصور کریں کہ پرانا یا م سانسوں کے ساتھ اندر جا رہا ہے اور جب سانس روک لیں تو یہ تصور کریں کہ پرانا یا م میرے جسم کے اندر تمام بیماریوں کو جذب کر رہا ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو یہ تصور کریں کہ سانس کے ساتھ تمام بیماریاں باہر نکل رہی ہیں اس سانس کی مشق کے بعد مراقبہ کی مشقیں شروع کریں۔

سادہ طرز تنفس کے فوائد

یہ مشق خون کے دوران کو تیز کر کے دماغی صلاحیتوں کو آجا کر کرتی ہے۔ خفیہ قوتیں بیدار ہوتی ہیں۔ سکون اور یکسوئی پیدا ہوتی ہے۔ خون کو صاف کرتی ہے۔ براہین جذبہات کو ٹھنڈا کرتی ہے۔ ذہنی اور نفسیاتی امراض کو تحلیل کرتی ہے۔ عام صحت روز بہ روز اچھی ہونے لگتی ہے۔ بے خوابی کے امراض کے لئے یہ مشق اکسیر کا درجہ رکھتی ہے چنانچہ جب آپ بے خوابی کا شکار ہوں فوراً ہی سادہ طرز تنفس شروع کر دیجئے۔ پرانا یا م، ہا اور تھا کی قوتیں جذب ہو جاتی ہیں آکسیجن زیادہ مقدار میں جذب ہو جاتی

توجہ کو مرکوز کر لیا ہے پھر یہ جان لیں کہ میں پتھر کا بنا ہوا جسم ہوں کہ مجھے کوئی چیز حرکت نہیں دے سکتی۔ اگر آپ محسوس کریں کہ جسم کا کوئی حصہ ہل گیا ہے تو مشق ختم کر دیں دوبارہ شروع کریں یا پھر کسی اور وقت کر لیں۔ مراقبہ میں زیادہ تر نازک مزاج، موٹے یا سہل پسند لوگ مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ میرا تجربہ ہے کہ محنت کش اور فٹ فالت افراد یا وہ لوگ جو بہت سی مشکلات سے گزر کر مضبوط بن جاتے ہیں وہ مراقبہ بہت اچھے طریقے سے کرتے ہیں۔ ان کے لئے خود کو جسم کی طرح بنا کر رکھنا اتنا مشکل نہیں ہوتا لیکن جن لوگوں کا اوپر ذکر کیا گیا ہے ان کو یہ نہیں سمجھ لینا چاہئے کہ وہ مراقبہ نہیں کر سکتے۔ بلکہ مراقبہ خود انسان کے اندر برداشت حوصلہ اور سکون پیدا کرتا ہے۔ ان ناہمواریوں کے لئے درج ذیل مشقیں کریں

جسم کی حرکات پر کنٹرول کرنے کی مشق

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں کمر اور گردن بالکل سیدھی رکھیں دونوں ہاتھ اپنے گھٹنوں کے اوپر رکھیں آنکھیں بند کر لیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں جسم میں اکڑاؤ کو ختم کریں۔ اب اپنی توجہ جسم پر مرکوز رکھیں۔ مراقبہ ہوں کہ جسم کا کوئی حصہ نہ ہلے۔ حتیٰ کہ چہرے کے خدو خال ٹپٹپیں اور ہونٹ بھی نہ ہلائیں یہ مشق پہلے دن پانچ منٹ سے آٹھ منٹ تک کریں۔ چند مشقیں کرنے کے بعد آپ میں یہ حوصلہ پیدا ہو جائے گا کہ آپ کئی گھنٹوں تک مراقبہ کی حالت میں بیٹھ سکتے ہیں۔ دراصل جسمانی حرکات بند کرنا بھی ایک طرح کا مراقبہ ہی ہے اس مشق کی کامیابی کے بعد مراقبہ کی درج ذیل مشقیں شروع کریں۔ یاد رکھیں جب آپ نے اپنی جسمانی حرکات پر خوب کنٹرول حاصل کر لیا اور مراقبہ کی درج ذیل مشقیں شروع کیں تو اس کے بعد جسمانی حرکات کنٹرول کی مشق کرنے کی ضرورت نہیں ہے پھر جب بھی آپ مراقبہ میں بیٹھتے ہیں تو اپنے جسم کو بھول جائیں آپکے جسم میں کوئی حرکت پیدا نہیں ہوگی۔

مراقبہ کی مشقیں

مراقبہ کی کئی سو مشقیں ہیں لیکن میں نے یہاں چند بہترین اور ہر شخص کے لئے موزوں اور آسان مشقوں کو کرنے کا طریقہ بیان کیا ہے۔ ان مشقوں کی کامیابی کے بعد یا ان کے ساتھ یوگ راج سہجی مراقبہ اور مراقبہ کے بعد ریلکس آسنز بھی کر سکتے ہیں جس کی طرز یوگ آسنز میں بتائی گئی ہے۔

پہلی مشق

فرش پر درمی پجا کر اس پر ایک تصوراتی ٹریل (مثلاً) بنائیں یا درمی کو ٹریل کی شکل میں بچھا دیں۔ زمین پر تصوراتی یا درمی والے ٹریل کے سیدھے کونے میں کھڑا ہو کر دونوں پاؤں ایک دوسرے کے نزدیک لائیں (بہتر ہے دونوں پاؤں ایک دوسرے کی سیدھ میں آپس میں ملے ہوئے ہوں) چار یا پانچ گہرے گہرے سانس لیں۔ پھر ٹریل کے درمیانی حصے میں کھڑے ہو کر ایک گہرا سانس لیں پھیپھڑے ہوا سے بھر لیں اور جتنا ہو سکے سانس روک رکھیں۔ دونوں ہاتھوں سے کان بند رکھیں آنکھیں بند کر لیں جب سانس روکنا برداشت سے باہر ہو تو بہت آہستہ آہستہ سانس چھوڑ دیں یہ عمل دو یا تین بار دہرائیں۔

اس عمل کے بعد ٹریل کے درمیانی حصے میں لیٹ جائیں یا درمیں ٹریل سے آپ کے جسم کا کوئی حصہ باہر نہ ہو یعنی آپ کا جسم مکمل ٹریل کے اندر ہو آنکھیں بند کر لیں جسم کا ہر حصہ ڈھیلا چھوڑ دیں سانس نارمل ہو سکون اختیار کریں اب خلاؤں میں ایک ایسی دنیا کا تصور کریں جہاں خوشیاں ہی خوشیاں ہیں۔ سکون ہی سکون ہے۔ آپ اس دنیا کا کوئی بھی نام رکھ سکتے ہیں۔ مثلاً ٹریل دنیا، دشت یا خلائی دنیا۔ یہ اس لئے بھی ضروری ہے کہ یہ ہر مشق میں تصور کرنا پڑتا ہے۔ اس خوبصورت دنیا میں جہاں آپ کھڑے ہیں تھوڑے فاصلے پر خوبصورت گھاس کا میدان ہے گھاس میں خال خال

چوتھی مشق

تیسری مشق کی حالت میں بیٹھ جائیں۔ گھاس کے ایک طرف خوبصورت درختوں کا جنگل ہے اب آپ جنگل کے اندر جائیں جنگل کے اندر 20 مربع فٹ کا انرجی سے بنا ہوا ایک ٹیل (اہرام) ہے یہ ٹیل شیشہ کی طرح شفاف نظر آ رہا ہے اس کا رنگ آسمانی ہے تصور کریں کہ یہ ٹیل بھی کسی خلائی مخلوق نے بنایا ہے اور اسے یہاں چھوڑ کر خلائی مخلوق جا چکی ہے۔ اب آپ اس انرجی والے ٹیل کے اندر داخل ہو جائیں اور ٹیل کے درمیانی حصے میں بیٹھ جائیں پھر یہ تصور کریں کہ آپ کے اندر بھی ٹیل تو تین متحرک ہو رہی ہیں۔ باہر سے بھی روحانی (ٹیل) تو تین جسم کے اندر داخل ہو رہی ہیں اور جسم میں سنور ہو رہی ہیں۔ اگر آپ کا مقصد بیماری کو دور کرنا ہے تو یہ تصور کریں کہ بیماری ختم ہو چکی ہے۔ چوتھی مشق ہر بار دونا چار منٹ بڑھادیں 30 تا 40 منٹ تک لیجا سکتے ہیں اور چوتھی مشق سے ہی اپنی منزل طے کریں چوتھی مشق بہترین مشق ہے جب آپ چوتھی مشق پر پہنچ گئے تو پھر مراقبہ کی یہاں ذکر شدہ باقی مشقوں کی ضرورت نہیں رہ جاتی ہے۔



مہر سائنس ٹیل تو تین کو حاصل کرنے کی ایک مشق کر رہا ہے

مختلف قسم کے خوشبودار پھول بھی ہیں۔ آپ وہاں جا کر اس گھاس پر چت لیٹ جائیں جیسے ہی آپ لیٹ گئے تو آپ کی آنکھوں کے سامنے ایک خوبصورت پرندہ فضا (آسمان) میں گردش پرواز ہے۔ اس تصور کو پانچ سے آٹھ منٹ تک قائم رکھیں اپنی توجہ کو پرندے کی پرواز پر مرکوز رکھیں یہ مشق دو دن کریں دن میں دو مرتبہ بھی کر سکتے ہیں۔

دوسری مشق

پہلی مشق کے عمل کو دہرائیں لیکن اب ٹیل کے درمیانی حصہ میں یوگ راج سیدھی کی حالت میں بیٹھ جائیں یعنی آلتی پالتی مار کر گردن سیدھی رکھیں ہاتھوں کو گھٹنوں پر ڈھیلی حالت میں رکھیں ہاتھوں کی پھیلیوں کا رخ آسمان کی طرف ہو۔ پھر دی پہلی مشق کا تصور کریں لیکن اب پرندہ ہوا میں نہیں اس مرتبہ پرندہ گھاس میں آپ کے سامنے ایک پتھر پر بیٹھا ہوا ہے اب آپ اپنی توجہ کو پرندہ پر مرکوز رکھیں ہلکی سی ہوا چل رہی ہے گھاس پر خوبصورت پرندے کے پر ہوا سے مل رہے ہیں۔ یہ مشق 6 سے 10 منٹ تک کریں یہ مشق بھی دو دن کے لئے ہے دن میں دو بار بھی کر سکتے ہیں۔

تیسری مشق

درج بالا دوسری مشق پر عمل کرتے ہوئے اس مرتبہ پرندہ پتھر کے اوپر اپنا آشیانہ بنا رہا ہے۔ اس مرتبہ پرندے کے حرکات پر 7 سے 12 منٹ تک توجہ قائم رکھیں یہ مشق بھی دو دن کریں۔

یوگا (یوگ) YOG

یوگ ایک علم ہے یہ نہ کوئی مذہب ہے نہ ہی فلسفہ بلکہ ایک ٹھوس سائنٹفک حقیقت ہے یوگ عصر حاضر کے مذاہب اور سائنس سے بھی پرانی سائنس ہے۔ یہ طرز زندگی کا راستہ ہے صحت مند زندگی کا ضامن ہے۔ زندگی کے بے شمار مسائل کا حل ہے۔ یہ انسان کی غیر مرئی (ٹرل) قوتوں اور مادی جسم کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ جسم کو تمام غلاظتوں سے پاک صاف کرتا ہے۔ جسم کے ہر نظام کو قدرت (Nature) کی قانون سے ملاتا ہے۔ جس میں نہ تو بیماری رہ جاتی ہے نہ ہی بڑھاپا اور نہ ہی تناؤ (Tension) یوگ کے ذریعے ہی ہم اپنی ذہنی صلاحیتوں کو جہاں تک چاہے بڑھا سکتے ہیں۔ یہ تمام خوبیاں صرف یوگ میں کیوں ہیں؟ اس سوال کا جواب قدرت کے قانون میں پڑھ لیں۔

قدرت کا قانون (The Law Of Nature)

ٹرل اور مادی سائنس کی رو سے کائنات میں ہر چیز حرکت میں ہے۔ قدرت نے ہر شے کے درمیان خلاء چھوڑی ہے سخت سے سخت مواد (لوہا، قیمتی دھات، پتھر وغیرہ) کے درمیان بھی خلاء موجود ہے۔ ایسے ذرات کی لہریں کائنات میں موجود ہیں جو کہ ایک سیکنڈ میں کئی ہزار کھرب ذرات ہمارے جسم سے گزرتے ہیں۔ اس رو سے یہ سمجھیں کہ انسان بھی ایک خلاء ہی ہے۔ اور یہ بھی قدرت کے قانون میں

چوتھا باب

یوگا (یوگ) YOG

شامل ہے۔ اگر کائنات میں ہر چیز قدرت کے قانون کے مطابق چل رہی ہے۔ تو انسان کو بھی وہی کرنا ہوگا جو قدرت کی فطرت میں شامل ہے۔ وہ ہے قدرت کے قانون کے مطابق مخصوص یوگائی حرکات۔ یوگ کی تقریباً تمام مشقیں یہ کوشش کرتی ہیں کہ انسان اور قدرت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کریں۔ لیکن یوگ نے بہت دیر کی کیوں کہ اب انسان قدرت سے بہت دور چلا گیا۔ اس نے ایک دوسرا مصنوعی قانون بنایا جس میں غم، بیماری، بے سکونی اور تباہی کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے۔ اس مصنوعی قانون میں انسان حرکت نہیں جمود کی طرف جا رہا ہے۔ اب ہر ڈاکٹر لوگوں کو ورزش کی ہدایت تو کرتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر خود مصنوعی قانون میں اتنا مصروف ہے کہ ورزش کے لئے ہانم ہی نہیں ملتا۔ یہ خیال ذہن میں آتا ہے کہ ڈاکٹر کیوں ورزش تجویز کرتا ہے کیوں کہ ورزش میں تو توانائی استعمال ہوتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ ورزش کرنے والے کے اعضاء دور سے موزوں اور صحت مند نظر آتے ہیں۔ دراصل بات یہ ہے کہ ورزش کرنے والا قدرت کے قانون کے المقدور نزدیک ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ یہی بات ہے کہ حرکت سے توانائی ختم نہیں ہوتی بلکہ توانائی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر عام ورزش میں جسم کے اندر توانائی سنور ہو جاتی ہے جو کہ عام ورزش تقریباً زیادہ تر لوگ اپنے اعضاء کی ظاہری نمائش کے لئے کرتے ہیں تو ایسی ورزش جس کی ہر ایک حرکت قدرت کے قانون کے مطابق ہو (جس کو یوگ کہا جاتا ہے) تو وہ کتنی انرجی سنور کرتی ہوگی۔ عام ورزش اور یوگ کی ورزشوں میں بہت فرق ہے۔ یوگ نہ تنہا ہمارے اعضاء کو خوب صورت بناتا ہے اور بیماریوں سے نجات دلاتا ہے بلکہ اس کا اصل مقصد غیر مرئی قوتوں کو سنور کرنا اور جسم کے اندر ڈیل انرجی سنورز کو جگانا ہے۔

یوگ کی تاریخ

زمین پر یوگ (یوگا) کی تاریخ تقریباً 13000 سال پرانی ہے۔ لیکن اس کا

ہم خوش نصیبوں تک پہنچنے کا ذریعہ ڈیزائی یا موہن دھیرا بنی جو کہ 6000 سال پہلے ڈیزا (فعلی صوبہ غزنی) میں رہتے تھے۔ ان لوگوں نے ڈیزا علاقہ چھوڑ کر ہندوستان، تبت، چین اور دنیا کے دیگر ممالک گئے۔ درج ذیل ڈیزا کی تاریخ ملاحظہ فرمائیں۔

ڈیزا (مو) تہذیب

3700 سال قبل مسیح ڈیزا علاقہ کے مرکز میں آتش فشاں پھٹنے والا تھا ڈیزا وں کو غیب سے خبر ملی کہ تمام لوگ ڈیزا کا علاقہ چھوڑ کر دور دراز علاقہ میں چلے جائیں۔ یاد رہے ڈیزا علاقہ سے مراد وہ علاقہ ہے جس میں دوراندیش سدا (D.A.S) کی پیدائش، پرورش اور تعلیم ہوئی ہے۔ یہ علاقہ دنیا کی ایک مقدس جگہ تھا اس میں نہ صرف دوراندیش سدا بلکہ میری اور ڈیلیا کی پیدائش بھی ہوئی اور اس علاقہ سے پوری دنیا کو علم کی روشنی بھی ملی۔ ڈیزا علاقہ افغانستان کے صوبہ بامیان سے لیکر صوبہ غزنی کیرد علاقہ سے مکر، لوگر اور میدان وردگ کا درمیانی علاقہ ہے اب تو یہ علاقہ ٹوٹ پھوٹ کر کئی ناموں سے یاد کیا جاتا ہے لیکن 3700 سال قبل مسیح یہ ایک ایسا علاقہ تھا جس کو جنت کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ اس علاقہ کا مرکز واغذ، رعنا خیل، شاکی، شہیت، اور گل کوہ تھا۔ مختلف ادوار اور مختلف اقوام میں اس کے نام بھی مختلف تھے۔ اس کے مشہور نام مو (موژک) کا سوترو، ایندرا، دارا، داراندی اور کوژین (کوعدن) اور دیل حمون تھے۔ ان الفاظ کے معانی جنت، مقدس پہاڑ یا مقدس سرزمین ہے۔

مو کا معنی شمع ہے۔ موژک کا معنی زمین دوز ہے کا سوترو کا معنی جنت ہے۔ ایندرا کا معنی مقدس ہے دارا کا معنی بے نیاز داراندی کا معنی بے نیاز قوموں کا اتحاد ہے۔ اور کوژین یا کوعدن کے معنی مقدس باغات یا جنت کا باغ اور چراگاہ ہے۔ بعد کا زمانہ ایسے کوئی اور ناموں سے اسے یاد کرتا رہا۔ سومیری، اٹلی، عرب اور عرب کی ہمسایہ اقوام اس علاقہ کو "عدن" کہا کرتی تھیں۔

جب دوراندیش سدا یہاں سے چلا گیا تو انہوں نے اس علاقہ کا نام ڈیزا

رکھا۔ یہ ژیلی زبان کا لفظ ہے جس کا معنی "زمین کی جنت" ہے۔ آخر میں ژیزا لفظ تھوڑی تبدیلی کے بعد رانا بن گیا اور اب اس علاقہ کو رعنا خیل کہا جاتا ہے۔ اب ژیزا کا اصل مرکز رعنا خیل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ نام ایرانیوں نے رکھا رعنا کا مطلب پھول اور خیل کا معنی والا یا والی ہے۔ رعنا خیل کا مطلب پھول والی۔ قبل از تاریخ بعض دری (فارسی) زبان اور پشتون (پکھت) قومیں اپنے نام کے ساتھ یا قومی نام کے ساتھ "یل" لفظ رکھتی تھیں۔ "یل" ژیلی زبان کا لفظ ہے جس کا معنی ہے قومیں۔ یہ لفظ تھوڑا سا تبدیل ہو کر یل کے ساتھ "خ" مل کر "خیل" بن گیا جو کہ پشتو اور فارسی زبانوں سے ملتا ہے اور اب بھی اپنی قوموں کے ساتھ یہی "خیل" نام رکھتا ہے۔ مثلاً رعنا خیل، سلیمان خیل، موسیٰ خیل، نور بیک خیل وغیرہ ژیزا کے علاقہ میں باختر سے آئی ہوئی اقوام کی مشہور شخصیات ژیل سائنسز کے ماہرین اور ژیلی تہذیب کے رابطہ کار ارازیل، وارد نیل، ایند ریل، ناز دیل اور سویل نے بھی اس علاقہ میں اپنی منزل تک پہنچ گئے ہیں۔

یہ علاقہ چند سو سال پہلے تک حسن فطرت کے تمام مناظر سے لبریز تھا کہیں گرم و ٹھنڈے پانی کے چشمے تھے تو کہیں لہلہاتا خوبصورت سبزہ، کہیں خوشبودار پھول تو کہیں شفا بخش جزی بوٹیاں تھیں۔ زمانہ حال میں اگرچہ ان چیزوں میں کمی تو ہوئی ہے لیکن بالکل معدوم نہیں ہوئیں۔ آج بھی قدرتی پھل پھول سبزہ اور چشمے اس علاقہ میں موجود ہیں آج سے 40 سال پہلے یہاں قدرتی پھولوں کی 290 اقسام پائی جاتی تھیں۔ دور اندیش اور اس کے بعد کے زمانہ میں یہاں ژیلی مخلوق بھی آتی تھی۔ زمینی مخلوق کا ایک گروپ جس کو سمی گردپ کہتے تھے اور ژیل سائنس کے ذریعہ اپنی صلاحیتوں کو بیدار کرتے تھے۔ یہاں رہتے تھے۔

ژیزا کے تین پہاڑوں کی نقل مصر کے تین ژیل (اہرام) ہیں

یہاں مصر کی تین عظیم ژیلوں (اہراموں) کی طرح تین پہاڑ ہیں ان

پہاڑوں کی نقل مصر کی عظیم تین ژیل (اہرام) ہیں۔ ان پہاڑوں کا درمیانی فاصلہ، زاویے اور اونچ نیچ گیزا کی تین عظیم ژیلوں سے تقریباً ملتے جلتے ہیں۔ ایک پہاڑ جو کہ مصر کے عظیم ژیل سے مشابہ ہے دور اندیش سدا کے زمانہ میں اس پہاڑ کو سدا کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ لیکن اب اس پہاڑ کو بادآسیا کہا جاتا ہے۔ اس لفظ بادآسیا کے معنی ہیں ہوا سے چلنے والی ٹہکی۔ کہا جاتا ہے کہ زمانہ قدیم میں اس پہاڑ میں ہوا سے چلنے والی ٹہکی موجود تھی۔ یہ حقیقت ہے کہ قدیم زمانہ میں اس پہاڑ میں کوئی ایسی توانائی تھی کہ جس کے ذریعے بھاری بھر کم پتھروں والی مشینی آلات چلا سکتے تھے اور اس پہاڑ کی چوٹی اور درمیانی حصوں میں پرانے زمانہ کے کھنڈرات بھی ہیں۔ لوگوں کے لیے یہ بہت حیران کن بات ہے کہ اتنے اونچے پہاڑوں پر لوگ کیسے زندگی بسر کرتے تھے اور نشیب سے پانی وہاں کیسے لے جاتے تھے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس پہاڑ کی چوٹی سے ایک سرنگ پہاڑ کے درمیانی حصہ سے نیچے جاتی تھی اور اس سرنگ کا جال ژیزا کے پورے علاقہ میں بچھا ہوا تھا۔ ژیزا کی تمام سرنگوں کا مآخذ اسی پہاڑ کی چوٹی ہے۔ کچھ لوگوں نے اس پہاڑ میں ایسے عجیب و غریب حیوانات دیکھے ہیں کہ انسان کی عقل حیران ہو کر رہ جاتی ہے۔ اس میں ایک یہ بات بھی لوگوں کے درمیان پائی جاتی ہے کہ دنیا کا سب سے بڑا حیوان اس پہاڑ میں ہے جو کہ سال میں صرف ایک مرتبہ باہر آتا ہے اور ہر سال لوگوں کی فصلوں میں سے گزر کر ترکان کے پہاڑ میں جاتا ہے۔ یہ حیوان سانپ کی طرح ہے۔ اس علاقہ کے باشندے اسے شاہ مار کہتے ہیں۔ لوگوں نے اس کی مٹھیٹ سے اندازہ لگایا ہے کہ اس کی چوڑائی ساڑھے تین میٹر سے چار میٹر تک ہے اور لمبائی بیس تا پچیس میٹر تک ہے۔ اس سے تا حال کسی کو جانی نقصان نہیں پہنچا۔ اسکے منہ میں ایسا مواد پایا جاتا ہے جس سے یہ مادہ کو توانائی میں تبدیل کر دیتا ہے۔

اس پہاڑ پر موجود پھلدار درخت اب لوگوں کے ہاتھوں محفوظ نہیں ہیں۔

لوگ انہیں کاٹ کر آگ جلانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ پہاڑ کے چاروں رخ

کوہ مدد (سمدھی) پہاڑ

دوسرا پہاڑ جس کو کوہ مدد (مدد کرنے والا پہاڑ یا مقدس) کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ دور اندیش سدا کے زمانہ میں اسے سمدھی پہاڑ کہا جاتا تھا۔ یہ پہاڑ گیزا کی دوسری ٹیل کی طرح ہے اس کا سلسلہ دارا کوڑا پہاڑ سے جاملتا ہے۔ کوہ مدد اور دارا کوڑا پہاڑ کے درمیان ایک پہاڑی کراس ہے جو کہ قدیم مصر کے شاہی نشان یا صلیب کے نشان کی طرح ہے۔ اس کراس کے ایک طرف کو "سین بند" کہا جاتا ہے جس کی مٹی چوڑے جیسی سفید ہے۔ دوسرا لکی کے نام سے موسوم ہے لکی کے اوپر اور نیچے کے حصوں میں بھی زندگی کے آثار ملتے ہیں۔ کوہ مدد (سمدھی) شفا بخش توانائی کا حامل تھا۔ جب لوگ اس کے نزدیک آتے تو ان کی ہر مشکل، بیماری سے لے کر دوسرے تمام مسائل تک خود بخود حل ہو جاتے تھے۔ ابھی تک اس پہاڑ میں تھوڑی بہت توانائی محسوس ہوتی ہے۔ سدا پہاڑ کی طرح سمدھی پہاڑ میں بھی وہی قدرتی درخت اور سبزہ پائے جاتے ہیں اور یہ بھی اسی طرح خوبصورت پتھروں سے سجا ہوا ہے۔ سمدھی پہاڑ کے اوپر اور نیچے ٹیزاؤں کے درویش خانے اب تک موجود ہیں۔

اگر ٹیزا کے علاقہ کو ہم چند سو سال پیچھے تصور میں لائیں تو حقیقت میں یہ زمین کی جنت ہی دکھائی دیتا ہے۔ اب بھی اس علاقہ کو اگر اپنے طور پر چھوڑ دیا جائے اس کے درختوں، بوٹوں، پھلوں، پھولوں اور سبزیوں کو نہ کاٹا جائے تو یہ علاقہ پھر سے وہی جنت بن جاتا ہے۔

تیسرا پہاڑ جس کو ٹنڈو غر کہا جاتا ہے۔ ٹیزاؤں کے دور میں اس کو دارا کوڑا یا دارا کوڑا کہا جاتا تھا۔ یہ بھی خوبصورت پہاڑ ہے جس کو گیزا کے تیسرے نمبر پر مونٹکاری ٹیل سے مشابہ کرتا ہے۔ اس پہاڑ میں بھی اتنی ہی خوبیاں ہیں جتنی سدا اور سمدھی میں ہیں۔ بلندی کے لحاظ سے سمدھی پہاڑ اس سے اونچا ہے لیکن اس کی بنیاد اونچی زمین پر

صلیب کی شکل میں نظر آتے ہیں۔ اور ایک طرح کی چاروں طرف سے تین ٹیل کی طرح ہے۔ اور ایک طرف سے ایسا لگتا ہے جیسے کوئی شخص مراقبہ کی حالت میں بیٹھا ہو۔ ٹیزا میں جگہ جگہ درویش خانے موجود ہیں۔ اس پہاڑ پر چڑھتے یا اترتے وقت کوئی تھکان محسوس نہیں ہوتی۔ کیونکہ اس کا ہر پتھر اور بوٹا حیران کن ہے اور ایسی خوشبوئیں یہاں سے آتی ہیں جن کی مثال قیمتی عطریات میں بھی نہیں ہے۔



ایہ اسوں کی کپیڑا تہذیبوں کے پیچھے ٹیزا کے مرکز میں نہیں پہاڑ سدا سمدھی اور دارا کوڑا کی اصلی تصویر ہے
انکی نقل کرتے ہوئے مصر میں گیزا کے تین عظیم ٹیلوں کو بتایا گیا ہے ان پہاڑوں اور گیزا کے اہر اسوں (ٹیلوں) میں بہت کم فرق ہے۔

ان تینوں پہاڑوں کی بلندی پہلے نمبر پر سمعہ پھر سمعی اور پھر دارا گوڑا ہے۔ ان پہاڑوں کے تھوڑے فاصلے پر چھوٹی چھوٹی خوبصورت پہاڑیاں ہیں جن میں ایک پہاڑی ٹریڈ ہے۔ ٹریڈوں کے زمانہ میں اس کو زیٹیل کہا جاتا تھا۔ اس پہاڑی میں ٹریڈوں کے دور کے بعد عطریات بنتے تھے۔



سلسلہ کوہ ہندوستان کا نقشہ اور تھوڑے تھوڑے حصے

ٹریڈ کے مرکز میں چند اور خوبصورت پہاڑ بھی ہیں۔ ایک پہاڑ کو لاڈو کہا جاتا ہے۔ لاڈو پہاڑ کے شروع میں ایک ٹریڈ ہے جسکی ایک اینٹ تقریباً آدھا مربع میٹر ہے اور موٹائی پانچ انچ ہے اس ٹریڈ کی بہت پر اسرار کہانیاں ہیں۔ اس کے گرد رہنے والوں کا یہ پختہ یقین ہے کہ اس ٹریڈ میں ایک بہت بڑا خزانہ ہے لیکن اس کی کھدائی کوئی نہیں کر سکتا اور جس نے بھی اس کی کھدائی شروع کی اس کو کوئی نہ کوئی مصیبت ضرور آتی ہے۔

کچھ لوگوں نے یہاں روشنیاں دیکھی ہیں اور شفاف روشن اجسام دیکھے ہیں۔ اس سے تھوڑے فاصلے پر چارڈ کا پہاڑ ہے اس پہاڑ کے بارے میں بھی بہت کہانیاں ہیں۔ اسکی چوٹی پر ٹریڈوں کا وہ نقش عائد ہے۔ یہاں بھی ٹریڈ تھوڑے کا توانائی کا مرکز تھا۔ سمعی گروپ بھی یہی یہاں آکھے ہوتے تھے اور ایک روحانی محفل کے ہیں۔ اس محفل کا نام ہے آن تھا۔ یہ ٹریڈ زبان کا نقطہ ہے جس کے حتی استعراق کے ہیں۔ ٹریڈ کے مرکز میں سمعہ سمعی اور دارا گوڑا کی سفری سمت بہت اونچے پہاڑوں کا سلسلہ ہے۔ اس میں ایک پہاڑ بھی ہے جو چھوٹی چھوٹی ہے۔ یہ پہاڑ دارا گوڑا سے تقریباً چار کھو میٹر اونچا ہے۔ انھنستان کے تمام لوگ اس پہاڑ کو جانتے ہیں اور اسکی کوہ غرق کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ یہ پہاڑ بھی خوبصورت اور پر اسرار ہے۔ بہت مشہور ہے۔

اس کا ذکر انھنستان میں پڑھائی جانے والی ”کیریا“ کی کتاب میں بھی ہے۔ کیریا کی اس کتاب میں لکھا ہے کہ لوگ کہتے ہیں کہ گلی کوہ غرق میں ایک ایسی کیریا بنی ہوئی ہے جس کو 1000ھ میں ڈالا جائے تو 1000ھ سمنا میں جاتا ہے۔ اگر یہ حقیقت ہے تو اس کے غروب کے لیے گلی کوہ میں جانا اور اس کی حقیقت کو جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ کیریا کا علم تجربات کا مستحسن ہے۔ اور اسکی پر مشتمل ہے۔ قدیم زمانہ اور جدید زمانہ کے لوگوں کو چھوٹ بولنے کی کیا ضرورت تھی۔ ہو سکتا ہے یہاں اس سے متا

ٹیلی مخلوق سے رابطہ

ایک رات جب سب گھر والے سو گئے تو میں چپ چاپ زیرِ ٹیل پہاڑ جانے کی تیاری کر رہا تھا۔ تاکہ میں آج ٹیلی مخلوق سے رابطہ کروں اور ٹریزا کے بارے میں تفصیل سے جان سکوں۔ میں کمرے سے باہر دہلیز میں آیا تو دیکھا کہ بند دروازہ کھل گیا تھا۔ رات کے دس بجے تھے۔ ایک خوبصورت اور جوان عورت دہلیز میں داخل ہوئی اور کمرے میں چلی گئی میں اُس کے پیچھے بھاگا۔ اندھیرا تھا۔ یہ عورت اندر جا کر میری ماں کے بستر پر لیٹ گئی۔ میں نے ٹارچ جلا کر دیکھا تو بستر پر ماں کو سویا ہوا پایا۔ میں حیران ہوا کہ وہ دوسری عورت کہاں گئی یہ تو میری ماں ہے۔ اور وہ عورت تو کوئی لگ بھگ اٹھارہ سال کی لڑکی تھی قد بھی میری ماں کے قد سے بڑا تھا کپڑے بھی کوئی دوسری قسم کے تھے۔ ہو سکتا ہے یہ میرے ذہن کی غلطی ہو یا پھر واقعی میری ماں کا بھی میری طرح کسی دوسری مخلوق سے رابطہ ہو۔ میں گھر سے باہر آیا باہر بہت اندھیرا تھا۔ سردی بھی بہت تھی۔ تھوڑی سی برف باری بھی ہوئی تھی۔ ٹریزاؤں کے قدیم درویش خانہ میں پتھروں کے نیچے رات 10-30 سے لیکر صبح 5 بجے تک مراقبہ میں رہا۔ یہ سناڑھے چھ کھنے کا وقت میں نے ٹیلی مخلوق کے ساتھ گزارا مراقبہ کے دوران ٹیلی مخلوق نے مجھے ٹریزا کے علاقہ میں گل کوہ، سماء، سدھی، دارا کوڑا اور سے آن میں ایسے خود کار Automatic ٹریل دکھائے کہ میں حیران رہ گیا۔ ان ٹریلوں میں جب ٹیلی مخلوق آتی تھی تو یہ ٹریل زمین سے اوپر آ جاتے تھے۔ ٹریل میں آ کر ٹیلی مخلوق اپنے جسم کو مادہ میں بدل لیتی اور ٹریل واپس زمین میں دب جاتی تھی اور جب ٹریل سے باہر آنے کا ارادہ ہوتا تو اپنے جسم کو توانائی میں بدل لیتی تھی۔

لوگوں کا یہ کہنا کہ کیمیائی بوٹی دودھ میں ڈالنے سے سوتا بن جاتا ہے۔ یہ شاید ٹریل کے مقام پر کوئی ایسا مواد رہ جانے کی وجہ سے ہو جو ٹیلی مخلوق کسی دوسری دنیا سے لائی ہو یا یہاں بنایا ہو۔ جس نے دودھ کو سونے میں بدل ڈالا ہو۔

جہاں کچھ دیکھا گیا ہو۔ اور یہاں ابھی ابھی ایسی جڑی بوٹیاں موجود ہیں جو تمام بیماریوں کا علاج ہیں۔

میں ہر رات یا ہفتہ میں چار رات گھر سے مراقبہ کے لیے سدھی یا زیرِ ٹیل پہاڑ میں جاتا ہوں۔ زیادہ تر دن کے وقت سدھی پہاڑ میں اور رات کو زیرِ ٹیل پہاڑ میں مراقبہ، یوگ اور ٹریل مشقیں کرتا ہوں۔ میری ماں ہمیشہ بے چین رہتی تھی کہ میرے بیٹے کو کچھ ہونہ جائے اور سختی سے مجھ کو منع کرتی تھی کہ پاگل پن سے باہر آ جاؤ۔ پہاڑوں اور میدانوں میں تم کو کیا ملے گا۔ آخر میں کئی کئی روز گھر پر نہیں آتا تھا۔ ماں اور بھائیوں سے میں نزدیکی دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنے کا بہانہ کر کے گھر کے نزدیک پہاڑوں میں چلا جاتا تھا۔

کبھی کبھی میں خود بھی سوچ میں پڑ جاتا تھا کہ کیا واقعی میں پاگل تو نہیں ہو گیا۔ جب میں اپنی فرشتہ جیسی ماں کو دیکھتا تو یہ خیال کرتا کہ میری ماں بھی تو دوسروں سے الگ ہے۔ میری ماں بھی ٹیلی مخلوق کی طرح ایک بے ازار عورت ہے۔ ہو سکتا ہے میری ماں کا رابطہ ٹیلی مخلوق سے ہو۔ اسی طرح بعض اوقات اپنے بارے میں بھی سوچتا کہ صرف میں ہی ہوں جو سب سے الگ ہوں۔ کیا میں نارمل انسان ہوں یا اہنارمل۔ کہیں میری پیدائش سی اور دنیا میں تو نہیں ہوئی۔ اس پر درج ذیل مضمون پڑ ہیں۔



خوف ناک چیزیں دیکھی ہیں جن کے خیال سے ہی انسان کا پنے لگ جاتا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ میں کچھ ایسے لوگ جانتا ہوں کہ وہ روحانی قوتوں کے بھی دعویٰ گیر ہیں لیکن اس زیر زمین دنیا میں جا کر صحیح سلامت واپس نہیں آئے۔ لیکن جنت خیراندیش نہ صرف تنہا خود اندر جاتا ہے بلکہ کبھی کبھی دوسروں کو بھی اپنے ساتھ زیر زمین سرنگوں میں لے جاتا ہے۔ اور انکو ژیزا کے علاقہ کی زیر زمین دنیا کی سیر کراتا ہے۔



ژیزا میں ایک زیر زمین ٹیل جو کہ منسوب پختہ اینٹوں اور پتھروں سے بنا ہوا ہے جنت خیراندیش اس زیر زمین ٹیل کے اوپر بیٹھا ہوا ہے



ژیزا کے علاقہ میں جنت خیراندیش ایک ٹیل کے اندر دنی حصہ میں پار بھی یہ ٹیل بھی زیر زمین ہی ہے جو کہ پختہ اینٹوں کی طرح پتھروں سے بنا ہے

ژیزا میں ایک عجیب مخلوق کی دریافت

ایک اور حیران کن بات یہ ہے کہ ژیزا کے مرکز میں ایک مخلوق جسے مورز مے کہا جاتا ہے موجود ہے یہ مخلوق بالکل انسان کی طرح ہے بلکہ انسان کی شکل و صورت سے مشابہت رکھتی ہے یہ مخلوق ہر سو لوگوں میں سے دو لوگوں نے ضرور دیکھا ہے یہ کبھی کبھی اپنا حلیہ بدل بھی سکتا ہے اور اچانک غائب بھی ہوتا ہے یہ خوں خوار مخلوق نہیں ہے اور نہ ہی نقصان دہ بلکہ انسان دوست کہا جاسکتا ہے یہ زیادہ تر ایسی جگہوں میں گھومتا پھرتا ہے جہاں انسانوں کی آمدورفت کم ہو اور زیادہ تر سردیوں کے موسم میں نظر آتا ہے۔

ژیزا میں کھنڈرات کی دریافت

خان محمود گاؤں اور اس کے جنوبی فصل میں پرانے زمانے کے ایسے کھنڈرات موجود ہیں جس میں زیر دست پختہ اینٹیں استعمال ہوئی تھیں۔ اس ترقی یافتہ تہذیب کے لوگ بڑے بڑے پتھروں کو کاٹنے کی صلاحیت بھی رکھتے تھے اور یہ بھی دریافت ہوا ہے کہ یہاں لوہا اور سونا بھی بنتا تھا اور ایک ذبردست تقریباً نہ ٹوٹنے والا شیشہ بھی بنتا تھا۔ اس طرح کے کھنڈرات ژیزا کے پورے علاقہ میں موجود ہیں۔ ژیزاؤں کے بعد بھی یہاں انتہائی ترقی یافتہ تہذیب گزر چکی ہے جس کے آثار پورے علاقے میں ملتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے اس علاقہ کے اوپر کوئی غیر مرئی ٹیل بنا ہو گا یا یہاں دوسری دنیا سے کوئی توانائی آتی ہوگی۔

ژیزا میں زیر زمین دنیا کی دریافت

ژیزا کے علاقہ میں ایک اور حیران کن زیر زمین دنیا موجود ہے۔ اس علاقہ کی سطح زمین کے نیچے ہر جگہ سرنگوں کا ایک جال بچھا ہوا ہے۔ ان سرنگوں کے اندر کمرے بنے ہوئے ہیں۔ جس میں پرانے زمانہ کی زندگی بسر ہوتی تھی۔ اس زیر زمین دنیا میں کسی کی جرات نہیں کہ اندر جائے۔ کیونکہ لوگوں نے اس زیر زمین دنیا میں ایسی

میں اور خیر اندیش زیر زمین دنیا میں

ایک رات جنت خیر اندیش اور میں زیر زمین دنیا میں گئے۔ ہم نے ایک سرنگ میں دو کلومیٹر کا سفر کیا۔ یہ نہ ختم ہونے والی سرنگ تھی۔ اس سرنگ کی گہرائی سطح زمین سے تقریباً دس میٹر تھی۔ اس سرنگ کا ایک ہی سوراخ (دروازہ) تھا جس سے ہم داخل ہوئے اس کے علاوہ اور کوئی سوراخ نہیں تھا۔ جب سرنگ میں ہم تقریباً ایک سو میٹر آگے گئے تو جنت خیر اندیش نے مجھے کہا کہ ڈاکٹر صاحب رک جاؤ راستے میں کانٹے والے حشرات ہیں وہ کہیں ہمارے پاؤں کے نیچے آکر نہ جائیں۔ جنت خیر اندیش نے اپنے ہاتھوں سے حشرات کو اٹھا کر سرنگ میں ایک طرف رکھا اور پیچھے مڑ کر مجھے کہا کہ یہ تو آپ کا کہنا ہے کہ اگر ہم کسی چیز کو تکلیف نہ پہنچائیں تو وہ جتنی بھی طاقتور قوت ہو ہمیں تکلیف نہیں پہنچاتی۔ جس پر میں نے ہنستے ہوئے کہا کہ جنت اب تم واقعی میرے بھائی بن گئے ہو۔ تم میں وہی دلسوزی، مہربانی اور دلیری ہے جو کہ ایک قدرتی انسان میں ہونی چاہیے۔ زندہ چیزوں کے مارنے سے قدرت کو نقصان پہنچتا ہے۔ سرنگ میں ایک کمرہ تھا جس میں ہم بیٹھ گئے۔ اس پر جنت خیر اندیش بولا کہ اگر اس سرنگ میں وہ بلا سامنے آئی جس نے کئی انسانوں کی جان لی ہے تو کیا اس کو بھی نہیں مارنا چاہیے۔ میں نے کہا ہمیں کوئی بلا نقصان نہیں پہنچا سکتی۔ اگر وہ آئی تو اس کو قاتل کیا جاسکتا ہے۔

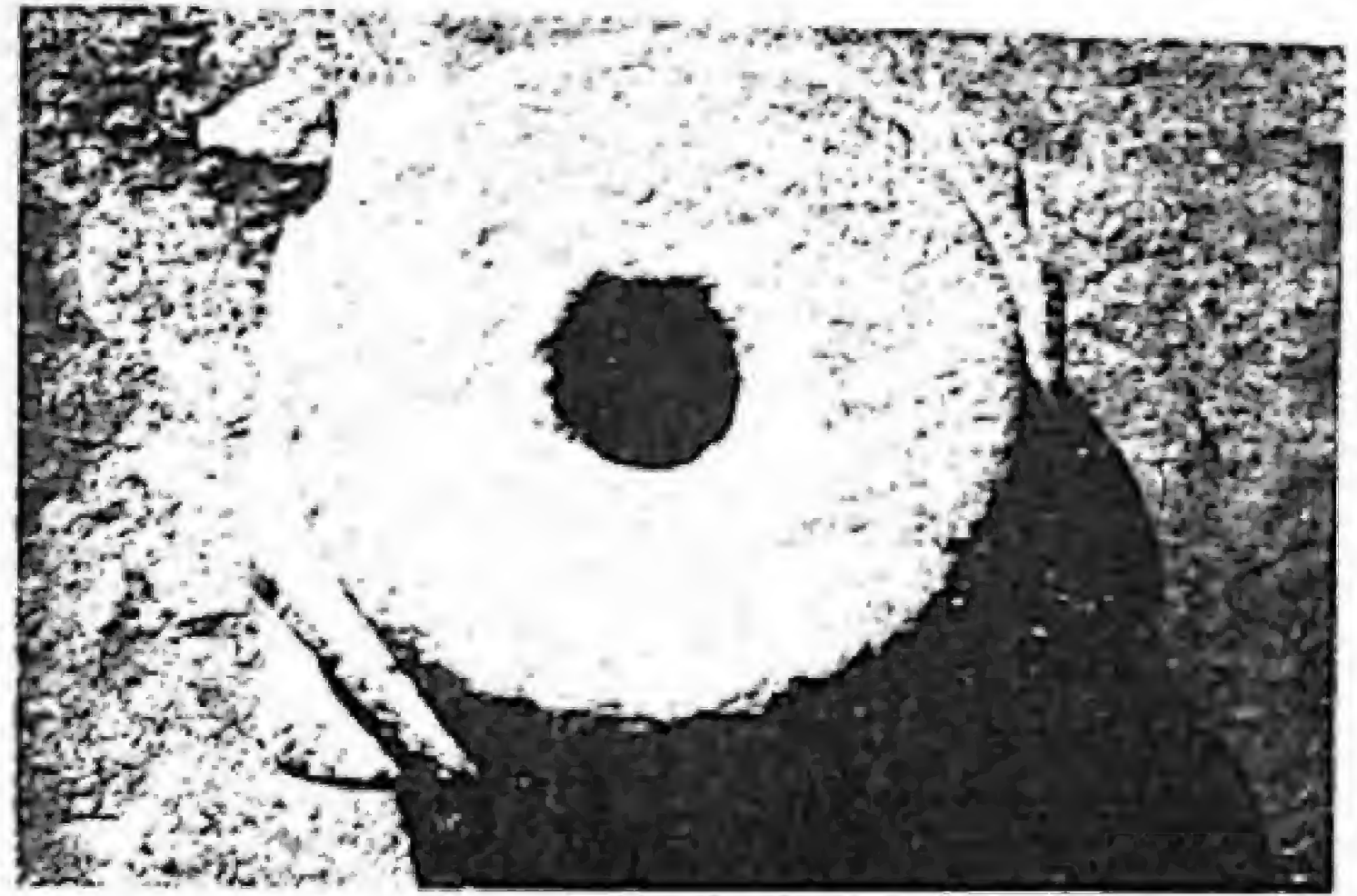
ہم کمرہ سے نکل گئے باتوں باتوں میں سرنگ کے اندر کافی آگے گئے تو سرنگ دو حصوں میں تقسیم ہو گئی ایک سرنگ سیدھی تھی اور دوسری ہمارے بائیں ہاتھ کی طرف۔ اب ہم یہاں کمرے ہو کر سوچنے لگے کہ کوئی سرنگ میں جانا چاہیے۔ جنت خیر اندیش نے کہا کہ پہلے بلا کو ڈھونڈنا ہے کہ وہ کوئی سرنگ میں ہوگی۔ میں نے کہا چلو بائیں ہاتھ والی سرنگ میں چلتے ہیں۔ اس سرنگ میں چلتے چلتے ہم ایک ایسی جگہ پر جا پہنچے جہاں سے لیٹ کر گزرتا بھی مشکل سے تھا کیونکہ زمانہ گزرنے کیساتھ ساتھ

5

سرنگ کی کچھ جگہوں میں مٹی اور پتھر نیچے گر گئے تھے اور راستہ تنگ ہو گیا تھا۔ جب ہم تھوڑے آگے گئے تو ایک دم چراغ (لائٹیں) بجھ گئی میں نے جنت کو کہا کہ بلا نے تو ہمارا چراغ بجھا دیا ہے۔ ہم نے نارنج جلائی اور سرنگ میں آگے چلنا شروع کر دیا۔ ہم ہنسی مزاح کرتے بہت تیزی سے سفر کر رہے تھے۔ راستے میں کئی بار نارنج کا بلب بھی جل گیا۔ ہمارے پاس نارنج کے پانچ بلب موجود تھے۔ ان پانچ بلبوں میں سے چار جل گئے صرف ایک رہ گیا تھا۔ ہم نے سرنگ میں تقریباً دو کلومیٹر سفر کر چکے تھے۔ تو ہم نے نارنج کو بند کیا اور اندھیرے میں آگے جا رہے تھے تاکہ ضرورت کے مطابق نارنج سے کام لیں کوئی ایک سو پچاس میٹر اندھیرے میں ہم آگے گئے تو ایسے لگا کہ جیسے کوئی پیچھے سے آواز دے رہا ہے کہ واپس آ جاؤ۔ آگے جانے کا کوئی فائدہ نہیں واپس مڑیں۔ جنت خیر اندیش نے کہا کہ یہ کون ہو گا میں نے کہا کوئی بھی ہو واقعی ہمارے آگے جانے کا کیا فائدہ۔ جنت خیر اندیش نے تائید کی۔ اور نارنج جلائی تاکہ دیکھیں کہ سرنگ آگے مزید کتنی لمبی ہے۔ تو نارنج کا آخری والا بلب بھی ختم ہو گیا۔ اب ہم ایک خوفناک اندھیرے میں وہاں بیٹھ گئے۔ میں نے پوچھا کہ تمہیں پتہ ہے کہ یہاں روشنی کام کیوں نہیں کر رہی ہے تو اس نے کہا کہ ضرور کوئی قوت ہے جو کہ مصنوعی روشنی پسند نہیں کرتی ہے اور ہمیں نارنج کی ضرورت بھی نہیں ہے کیونکہ انسان کی جب تیسری آنکھ کام کر رہی ہو تو ان چیزوں کی ضرورت نہیں رہ جاتی۔ انسان کے اندر جو روشنی ہے اس روشنی کی طاقت کا مقابلہ مصنوعی روشنی سے نہیں کیا جاسکتا۔

میں نے پاؤں لمبے کیے اور لیٹ گیا۔ میں نے جنت خیر اندیش کو کہا مجھے تو نیند آرہی ہے کیونکہ یہاں بہت سکون ہے کوئی شور شرابہ نہیں ہے۔ جنت نے کہا چلو چلتے ہیں کیونکہ ہم نے واپسی میں بھی دو کلومیٹر سفر کرنا ہے اور وہ بھی ایسی دیران اور ڈھیل ڈھالی سرنگ میں جس کا ایک لحظہ بھی اعتبار نہیں کہ اسکی بعض جگہیں نیچے بیٹھ جائیں اور راستہ بند ہو جائے یا ہم زیر خاک ہو جائیں۔

سے خدا نے آتش فشاں کا پھٹنا بند کر دیا اور آتش فشاں ٹیزا کے مرکز سے کئی سو کلو میٹر دور بامیان میں ایک ایسے علاقہ میں پھٹ گیا جہاں لوگوں کا نقصان نہیں ہوا۔ عبادت کرنے والی شخصیات سدا، شکلیل اور جان لیل ٹیزا کو چھوڑ کر مہاجر ٹیزاؤں کی طرف پہنچ گئے۔ صرف سمدیس یہاں رہ گیا جس نے ایک ہزار سال عمر سے زیادہ عرصہ ٹیزا میں گزارا اب سمدیس کو زر کلنے بابا کہا جاتا ہے اس کا مطلب ہے ہزار سالہ بابا۔ سمدیان تو آتش فشاں سے بچ گئے لیکن پھر سیلاب کی وجہ سے یہ لوگ تباہ ہو گئے جس کے تباہ ہونے کے نشانات اب بھی موجود ہیں۔ ٹیزا کے مہاجرین نے دنیا کے مختلف علاقوں میں مکانات بنانا شروع کیے جو گہری ٹریل سائنسز کا ماہر ہوتا ہے وہ مکانات نہیں بناتا ہے کیونکہ وہ کھلے آسمان کے نیچے رہنا پسند کرتا ہے اور اسی کو اپنا مکان سمجھتا ہے۔ لیکن ٹیزاؤں کو مہاجرین نے مجبور کیا کہ وہ مکانات بنائیں۔ کیونکہ ہر جگہ تو ٹیزا کے علاقے جیسے نہیں تھے کہ وہاں قدرتی پھل، قدرتی سبزیاں گرم اور سرد پانی کے چشمے اور قدرتی غار (چلہ خانے) موجود ہوں۔



ٹیزاؤں کی مہاجرت کے بعد کیا ہوا

ٹیزاؤں میں سے کچھ لوگ ٹیزا چھوڑ کر ایران اور عراق کی طرف اور کچھ ہندوستان کی طرف چلے گئے۔ سمدیان قبیلے کے لوگ یہاں رہ گئے جس کو ٹیزاؤں کی پیش گوئی پر یقین نہیں تھا۔ سمدیاں قبیلے کے لوگ گیرو کے ارد گرد آباد تھے۔ ان لوگوں کی سرکشی کی وجہ سے ٹیزاؤں کے چند آدمی ٹیزا میں ہی رہ گئے۔ ان لوگوں کے رہنے کی وجہ یہ تھی کہ یہ لوگ یہاں عبادت شروع کریں تاکہ اگر آتش فشاں پھٹنا رک جائے اور سمدیاں خود کشی سے بچ جائیں۔ ان لوگوں نے عبادت (مراقبہ) شروع کیا جس کے چلہ خانے ابھی بھی موجود ہیں۔ ان میں جان لیل نے گیرو کے اونچے پہاڑوں میں بیٹھ کر تیس سال عبادت کی۔ اس شخص کو اب بھی خواجہ لال بابا کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ خاکو سدا، شکلیل اور سمدیس نے ٹیزا کے مرکز میں عبادت کا آغاز کیا۔ ان کی وجہ



جنت خیر اندیش ٹیزا کے مرکز میں زمین میں ایک سرنگ میں ایک کمرہ سے باہر دیکھ رہا ہے

موشہر کے مہاجر

عراق میں مقیم ٹیزاؤں کے سربراہ نپ دی اور حور نار مرتھے جنہوں نے عراق میں دنیا کا بہترین شہر بنایا جو کہ میو کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ بعد میں اس کا نام میوسوپونیا مشہور ہو گیا۔ نپ دی اور حور نار مرتھے زمین کی خشک مرکزی حصہ کا پتہ لگایا جو کہ خشکی کا مرکز مصر بنا اور مصر میں سب سے زیادہ لوگ بھی رہتے تھے۔ نیل کے ارد گرد مختلف قوموں کے لوگ آباد تھے اور نیل ایک تجارتی مرکز بھی تھا۔ نپ دی اور حور نار مرتھے ارادہ کیا کہ ہم مصر جا کر لوگوں کی زیادہ سے زیادہ خدمت کریں اور اس مرکز میں ٹیلی مخلوق بھی آتی ہے۔ میوشہر سے نپ دی اور حور نار مرتھے اور نیل کے ارد گرد لوگوں کو جدید علوم سکھائے اس طرح مصر میں جدید زندگی اور جدید علوم کا آغاز ہوا۔ ان لوگوں کی عمریں ایک ہزار سال سے بھی زیادہ تھیں۔ ایک دن یہ دونوں غائب ہو گئے اور کسی کو معلوم نہ ہوا کہ یہ لوگ کہاں گئے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کا خیال تھا کہ یہ لوگ ابد (ٹیل) کی دنیا میں چلے گئے اور سی وقت یہ لوگ واپس آ جائیں گے۔ ان



مصر مسافر خزاں کے موسم میں سمی اور سمی پہاڑ کے درمیان چلے خانہ میں مرا تہ کر رہا ہے
مسافر کے پیچھے وہ جنگل ہیں جو کہ مسافر کے نقل اتارتے ہوئے ٹیل کی شکل بناتے ہیں



ٹیزا کے علاقہ میں ایک بڑا پتھر جو کہ پرانے زمانہ کے ٹیزاؤں نے بڑی مہارت اور خوبصورت طریقہ سے کاٹا جیسے ایک زرگر ہیرا کا ایک چھوٹا ٹکینہ بناتا ہے اس طرح کے پتھر ٹیزا کی تمام علاقہ میں مل جاتے ہیں کے نواسے ان کے پیچھے ٹیزا کے علاقہ میں بھی گئے لیکن وہ وہاں بھی نہیں ملے۔

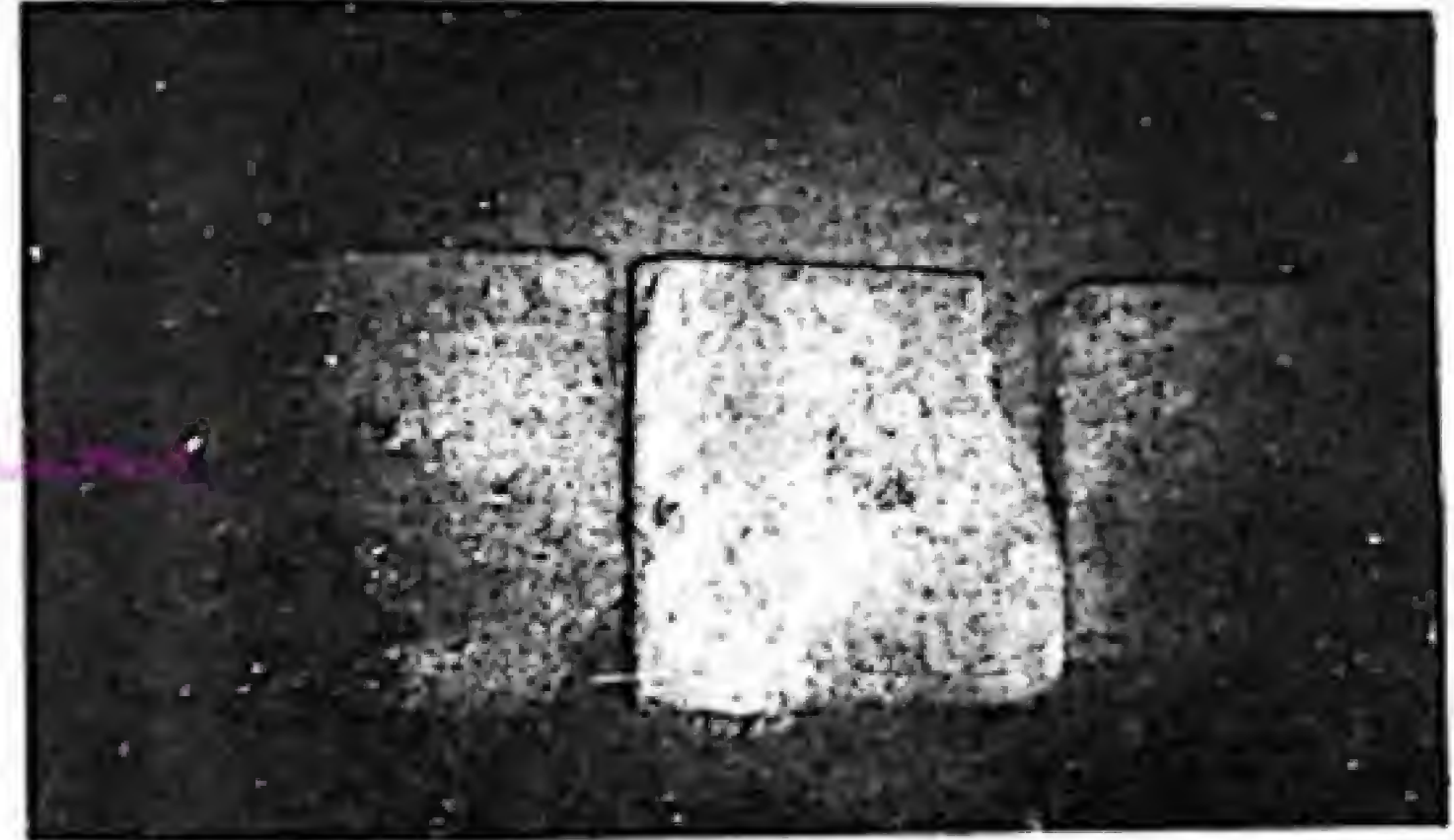
مصر کی ٹیل (اہرام) کیسے بنا؟

کھوفو (خوفو) حور نار مرتکا نواسا تھا۔ میونکاری (منقورہ) اور کھوپر نیل نپ دی کے نواسے تھے۔ یہ تینوں تھوڑے بہت ٹیل قوتوں کے عامل تھے۔ ان لوگوں نے ٹیزا کے مرکز میں تین پہاڑ سمی اور دارا کوڑا کی نقل کرتے ہوئے تین ٹیل مصر میں بنائیں جو کہ اب بھی دریائے نیل کے کنارے موجود ہیں۔ جن کو گیزا کے عظیم ٹیل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

ان لوگوں نے اپنی ٹیل قوتوں کے ذریعے تین ٹیل سے لیکر ایک ہزار ٹیل تک وزنی پتھروں کو ہوا میں اڑا کر مطلوبہ مقام تک پہنچایا اور ٹیل بناتے تھے۔ کچھ پتھر ٹیزا کے مرکز سے بھی لے گئے جس پر 72 ہزار سال پرانی ٹیلی مخلوق کی تحریریں بھی کندہ تھیں۔ انہوں نے دنیا کو حیران کر کے رکھ دیا۔

یہ لوگ مصر کو بھی ٹیزا کی طرح خوبصورت بنانا چاہتے تھے اور کسی حد تک بنایا بھی تھا۔ ان لوگوں نے اپنی صلاحیتوں کو مادہ کی بناوٹ میں مصروف رکھا اس لیے یہ لوگ مافوق الفطرت قوتوں سے محروم رہے۔ انہوں نے زیادہ زور مجسمہ سازی اور تعمیرات پر دیا۔ اُس قوت کو حاصل نہیں کیا جس کو حاصل کرنا چاہیے تھا اور سب سے بڑی غلطی یہ کہ ٹیل بنائے مگر فائدہ نہ اٹھایا۔ ٹیلوں کو استعمال میں نہیں لائے۔ اور

آخر میں ان ٹیلیوں کو اپنے مدفن کے لیے استعمال کیا تاکہ ان کی لاشیں ٹیلی مخلوق لے جائے۔ مصری تہذیب میں ٹیلی تہذیب کی ایک خوبی شروع سے پائی جاتی ہے کہ ان لوگوں نے دوسری اقوام پر اس وقت تک تعرض نہیں کیا جب تک دوسرے لوگ تعرض نہیں کرتے۔ دوسری خوبی ان لوگوں کا اخلاق تھا جو اس دور کی دوسری اقوام سے بہتر تھا۔ تیسری خوبی یہ کہ ان لوگوں میں ٹیلی تہذیب کی نشانیاں نظر آتی تھیں یعنی وہ بے حد خوبصورت تھے۔



ٹیزا کے مرکز میں پرانے زمانہ کے کنکرات سے ملی ہوئی تین قسم پختا نہیں

دنیا میں یوگ کس نے مشہور کرایا

ہندوستان (بھرت) کی طرف جو لوگ گئے ہوئے تھے انہوں ان میں سے کچھ تو انہی دنوں سمندر کو پار کر کے دوسرے ممالک میں بھی گئے لیکن کچھ یہاں مقیم ہو گئے اور مجبور ہو کر اپنے لیے مکانات بنانا شروع کیے۔ ان لوگوں نے سب سے پہلے ہڑپہ میں شہر بنایا جو کہ دنیا کے بہترین شہروں میں سے تھا۔ پھر سندھ میں موہنجوداد میں دنیا کا بہترین شہر بنایا لیکن پھر ان کو ایک بری خبر ملی کہ آریاؤں کا ایک قبیلہ ان پر حملہ کرنا

چاہتا ہے جو حسین عورتوں کو اپنی بیویاں بناتا ہے اور مردوں اور بچوں کو قتل کر دیتا ہے۔ ٹیزاؤں نے آریائی قبیلہ کو کہلا بھیجا کہ ہمارے پاس اتنی قوت ہے کہ تمہارے سب لوگوں کو ایک ٹانیہ (سیکنڈ) کے اندر تباہ کر سکتے ہیں۔ لیکن ہمارے علم الاخلاق اور رسم و رواج میں دشمنی نہیں ہے اور نہ ہی ہمیں یہ اجازت ہے کہ ہم کسی بھی انسان کو زبردستی انسانیت کے راستے پر لائیں۔ یہ زمین (کرہ ارض) بہت وسیع ہے اور ہمارے لیے ہر جگہ گھر ہی گھر ہے۔ ہم جہاں بھی جائیں گے وہاں اس سے بھی خوب صورت دنیا بنا سکتے ہیں۔ اس لیے ہمارا یہ علاقہ آپ کو مبارک ہو اور پھر ٹیزا لوگ ایک دم سب کے سب غائب ہو گئے۔

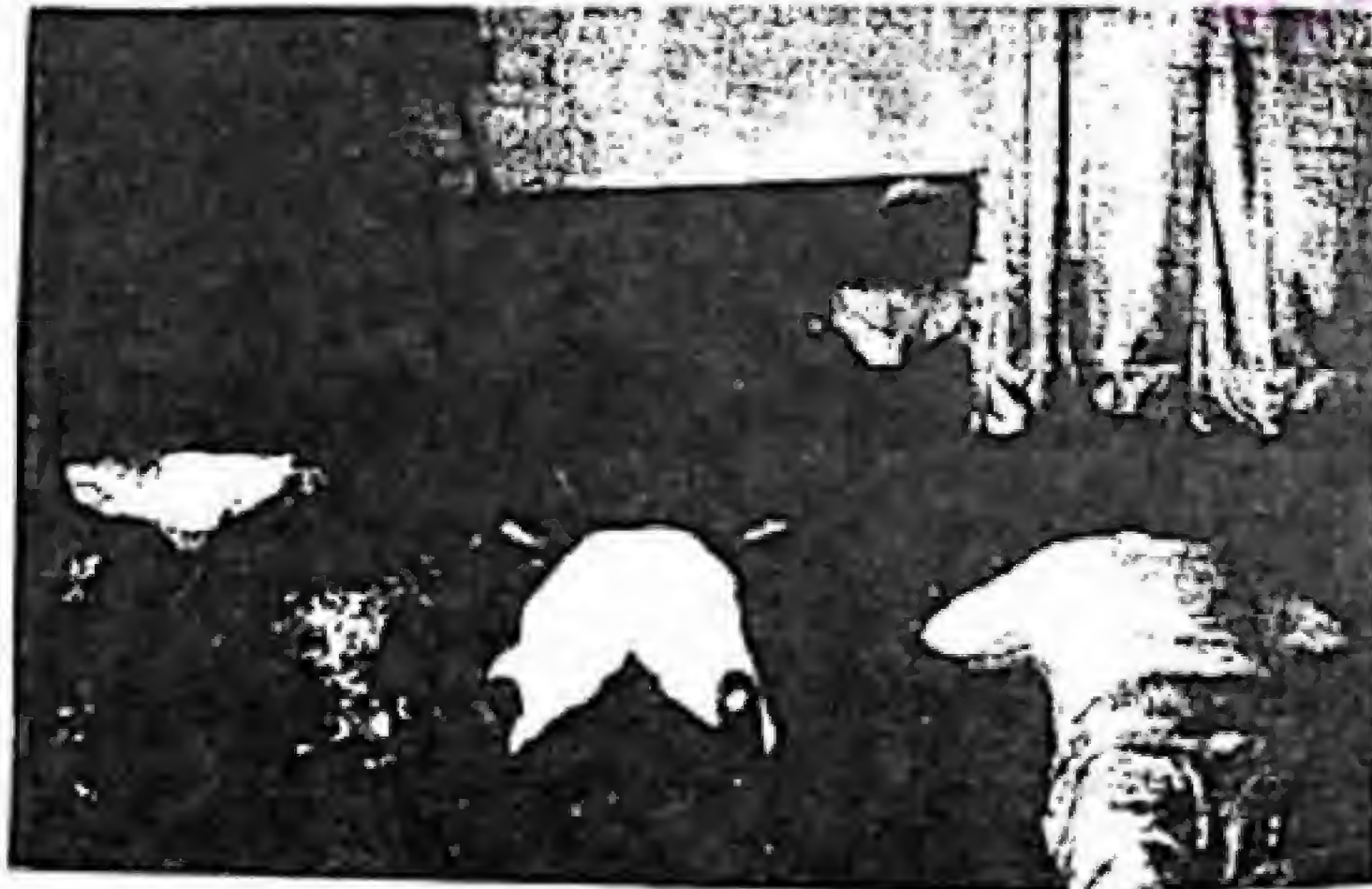
ٹیزاؤں کے جانے کے بعد جب حملہ کرنے والے لوگ یہاں پہنچے تو ان پر قدرتی آفات نازل ہوئیں۔ حملہ کرنے والے کچھ عرصہ بعد شہر کو چھوڑ کر چلے گئے۔ اگر یہ لوگ یہاں سے نہ جاتے تو یہ دونوں شہر صحیح سلامت نہیں رہتے تھے۔ ٹیزا لوگوں کے یوں ایک دم غائب ہونے میں شاید دوسری مخلوق نے ان کی مدد کی ہو اور یہاں سے ان کو دنیا کے دوسرے خوب صورت علاقوں میں لے گئے ہوں۔ بعد میں یہ لوگ گنگا اور جمنہ کے ارد گرد نظر آئے جہاں سے یوگا کے عمل کو اور شہرت ملی یوگا کا عمل نیپال سے شروع ہوا جس وقت ٹیزا اسے کچھ لوگ سیدھا نیپال گئے اور وہاں ان ہی لوگوں نے شروع کیا۔ جزیرہ اتر جزیرہ مالٹا۔ جزیرہ برمودا، اٹلی، جاپان، چین، امریکہ، میکسیکو اور پیرد وغیرہ میں نظر آئے اور وہاں اپنی بہترین زندگی کا آغاز کیا۔ وہاں نئے شہر بنائے اور ٹیلیوں کو تعمیر کیا۔ ٹیزاؤں نے پوری دنیا پر حکومت کی ہے۔

یہ حکومت ایک متحدہ حکومت تھی۔ آپس میں ان کا گہرا رابطہ تھا۔ دنیا میں شروع سے اب تک ایسا متحد اور مذہب نظام حکومت قائم نہیں ہوا جس طرح ٹیزاؤں کا نظام تھا۔ ٹیزا یا موہنجوداد کی حیرت انگیز علمی ترقی آج کے جدید علوم اور سائنسز میں بھی نظر نہیں آتی ہے۔ ان کے یہ حیرت انگیز آثار دنیا کے مختلف خطوں میں نظر آتے ہیں۔

ہو چکے ہیں۔ کچھ ہوپس ٹیلیوں میں ٹریل علم بھی کتابی شکل میں موجود تھا جو کہ ٹریل سائنسز کے ماہرین کا لکھا ہوا تھا۔ وہ بھی نا سمجھ لوگوں نے تباہ کر دیا ہے۔ اگرچہ یہ ہوپس ٹیلیوں میں ٹریل سائنسز پر موجود علم بہت محدود تھا لیکن کم از کم اتنا تھا کہ ترہ زمین کے لوگ چند ہزار سال پہلے کے اس علم سے آگاہ ہو سکتے تھے۔ دنیا میں سب سے زیادہ ہوپس ٹریل مصر، سوڈان اور وسطی امریکہ میں ہیں۔ اب بھی 83 مصر میں 100 سوڈان میں اور 101 وسطی امریکہ میں ہیں۔ اور کم تعداد میں دنیا کے ہر گوشہ میں ہوپس ٹریل موجود ہیں مثلاً افغانستان، چین، یونان، جاپان، چین، اٹلی، آسٹریلیا اور بھارت اور سمندروں کے اندر بھی ہوپس ٹریل موجود ہیں جو کہ اٹلانٹس، انڈین اور جاپان کے سمندر میں ہیں۔



ٹریلوں کی ہیراٹ اپنے زمانہ میں دنیا کا خوبصورت شہر مہانجودار و سندھ



مہر سفر ٹریل یوگ کی کلاں دیتے ہوئے

دنیا میں نظر آنے والی ہوپس ٹریل (اہرام)

ہوپس ٹریل ٹریلی زبان کا لفظ ہے جس کا معنی مصنوعی اہرام ہے۔ 2500 قبل مسیح تک کرہ ارض ہوپس ٹریلوں سے بھرا ہوا تھا اور پوری دنیا میں 5408 ہوپس ٹریل موجود تھیں۔ اب صرف وہ ہوپس ٹریل باقی ہیں جو بھاری بھر کم پتھروں سے بنی ہوئی ہیں۔ مراقبہ کی حالت میں مجھے کچھ ہوپس ٹریل سٹشی نظام کے دوسرے سیاروں اور چاند پر بھی نظر آئے تھے۔ زمین پر کچھ اب بھی سمندر کے اندر صحیح سلامت کھڑی ہیں۔ وہ ہوپس ٹریل جو کچی اینٹوں اور کمزور پتھروں یا مٹی سے بنی ہوئی تھیں زلزلوں، سیلابی طوفانوں اور تیز بارشوں کی وجہ سے گر کر ختم ہو چکی ہیں۔ کچھ تو خود انسانوں کے ہاتھوں سے ختم ہو چکی ہیں۔ کئی ہزار سال سے ہوپس ٹریلوں کی لوٹ مار جاری ہے۔ ہوپس ٹریلوں میں موجود تحریری مواد، آثار قدیمہ، قیمتی پتھر، جواہرات اور قیمتی مواد چوری

پانچواں باب

یوگ کی اقسام



مہم سفر ٹیل یوگ کی کلاس دیتے ہوئے

سے خوشبو آنے لگتی ہے۔ کارمایوگ کے لحاظ سے مادی جسم روح کا قالب (مکان) ہے اس لئے اس کو صاف رکھنا چاہئے۔

یوگ کے فوائد

یوگ سے علاج پر تھوڑا نامم لگتا ہے۔ لیکن ٹیل یوگ میں کچھ ایسے آسن بھی ہیں جو کہ دوائی کی طرح فوراً اثر دکھاتے ہیں۔ لیکن ٹیل یوگ کرنے میں ٹیل یوگ کے ماہر کا ہونا ضروری ہے۔ یوگ نہ صرف جسمانی بلکہ ہر طرح کے ذہنی امراض میں فائدہ مند ہے۔ میڈیکل سائنس اور یوگ ماہرین کی ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ یوگ تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا علاج ہے شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول جیسی بیماریاں کنٹرول کر سکتا ہے۔ جلدی امراض جسمانی اور اعصابی ٹینشن کو بالکل ختم کر دیتا ہے۔ حوصلہ برداشت اور قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ فرد کبھی بھی تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتا ہے۔ اگر کبھی تھکاوٹ ہو بھی جائے تو یوگ میں ایسی مشقیں ہیں جو چند سیکنڈ میں تھکاوٹ، ٹینشن، تھوڑا، بے حوصلگی اور بے چینی ختم کر دیتی ہیں۔ اس کے ذریعے قد بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔ نظام انہضام کی کئی بیماریاں جیسے نمونیہ، دم، ہیپہیڑوں کی ناقص کارکردگی اور کھانسی ٹھیک کر دیتا ہے۔ دل اور خون کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دل کی تیزی، بے نظمی، سکتہ یوری نری سسٹم بحال کر دیتا ہے جنسی امراض میں یوگ کا کردار ہر طریقہ علاج سے بہتر ہے۔ موٹاپے سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ ماحولیاتی آلودگی کے اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی، بے سکونی، ڈپریشن، قوت ارادی کی کمی، خود اعتمادی کی کمی اور لکنت سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ لیکن یوگ کی سب سے بڑی خوبی ٹیل صلاحیتوں کو جگانا ہے۔ اور جسم سے باہر ٹیل توانائیوں کو جذب کرنا ہے۔ یوگ ہمیں قدرتی (Natural) زندگی کی طرف راغب کرتا ہے۔ گردہ، مثانہ کی بیماریاں جنسی سسٹم (نامردی، احتلام، کمزوری، سرعت انزال) کو درست کر دیتا ہے۔ خواتین کو مخصوص امراض (لیکوریہ، ورم رحم، ماہواری کے مسائل)

یوگ کی اقسام

- یوگ میں تقریباً ایک لاکھ سے زیادہ ایکسر سائزز ہیں اور یوگ کی بہت سی اقسام ہیں جن میں سے درج ذیل اقسام یہ ہیں۔
- 1۔ ٹیل یوگ: اس میں مندرجہ ذیل تمام یوگ کی اقسام آتی ہیں۔
 - 2۔ راجا یوگ: یہ ٹیل انرجی سنٹرز کو بیدار کرتا ہے۔
 - 3۔ ہاتھا یوگ: جو جسم کی حرکات سے منسلک ہے جسم کو مختلف بیماریوں سے نجات دلاتا ہے اور جسم کو مراقبہ کے لئے تیار کرتا ہے
 - 4۔ سوارا یوگ: جو سانسوں کی مشقوں پر مشتمل ہے زیادہ تر سانس کو کنٹرول کرنے اور پرانا نام کو جذب کرنے کی مشقیں ہیں۔
 - 5۔ کنڈالنی یوگ: دماغ اور ریڑھ کی ہڈی میں موجود ڈیلیوں کو بیدار کرتا ہے۔
 - 6۔ مانترا یوگ: منتر یا عبادت کے ذریعے اپنی روحانی قوتوں کو بیدار کرتا ہے۔ یا مذہب کے مقدس الفاظ کے ذریعہ روحانی قوتوں کو حاصل کرتا ہے۔
 - 7۔ تانترا یوگ: جو جنسی قوتوں کو روحانی قوت میں بدل دیتا ہے یا اسے صحیح طریقے سے استعمال کرتا ہے۔ اور جنسی عمل کے ذریعے اندرونی قوتوں کو بیدار کر کے کائناتی قوتوں سے ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔
 - 8۔ کارمایوگ: جسم کی اندرونی اور بیرونی صفائی کرتا ہے جس کے بعد انسان کے جسم

نکل جائے گا۔ اگر آپ کو یوگ آسن کرنے کے دوران تھکن محسوس ہوا تو ریلیکس آسن کر سکتے ہیں۔ لیکن یوگ کے فاسٹ آسنوں میں ریلیکس آسن کی ضرورت نہیں پڑتی کیونکہ وہ آسن مخصوص مونا پے کو ختم کرنے کے لئے ہیں فاسٹ آسنوں کے بعد اگر آپ یوگ راج سمدھی کریں تو بہتر ہے۔

۷۔ کھانا کھانے کے کم از کم چار گھنٹے بعد یوگ کریں۔ ہلکی غذا کے ڈھائی یا تین گھنٹے کے بعد یوگ کریں پانی، چائے یا جوس پینے کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد یوگ کر سکتے ہیں۔ یوگ کرنے کے 15 منٹ بعد نہا اور کھانا کھا سکتے ہیں۔

۸۔ یوگ کی مشقوں میں کسی قسم کے جھکوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے (اپنے آپ پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں) سوائے فاسٹ آسنوں کے فاسٹ آسنوں میں بھی شروع شروع میں احتیاط کریں تاکہ بعد میں جسم میں درد محسوس نہ ہو۔

۹۔ ان مشقوں کے اوقات میں بتدریج اضافہ کریں جب جسم میں لچک پیدا ہو جائے تو پھر زیادہ دیر تک بھی یوگ آسن لگائے جاسکتے ہیں۔

۱۰۔ چونکہ آپ یوگائی حرکات کے عادی نہیں ہونگے اس لئے اگر شروع شروع کے دنوں میں آپکو جسم میں درد محسوس ہو تو آپ اپنے فیزیکل اور مینٹل لیول کے مطابق ان آسنوں میں سے بعض نہ کریں یعنی وہ آسن کریں جو آپ خود ضروری سمجھتے ہوں۔ جب جسم عادی ہو جائے تو پھر تمام آسنوں کو اپنائیں۔

ٹرل یوگ ورزشیں (Zheel Yog Exercises)

یوگ کی یہ ورزشیں مختلف لوگوں پر میرا آزمودہ نسخہ ہے۔ یہ مشقیں میں نے یوگ کے ہزاروں آسنوں میں سے منتخب کی ہیں۔ اور کئی سال پہلے کورس لوگوں پر اپنے ادارے میں آزمایا ہے۔ جس سے بھرپور نتائج حاصل ہوئے ہیں لیکن یوگ کسی ٹرل یوگ کے استاد سے سیکھنے اور کتاب سے سیکھنے کا بہت فرق ہے مگر میں نے اس کورس کو

سے نجات دلاتا ہے۔ ہر قسم کے دردوں سے نجات حاصل ہوتی ہے (جوزوں، پنوں، کمر کا درد، سر درد، آدھے سر کا درد) جگر کی بیماریوں کو ٹھیک کر دیتا ہے اور اس میں تازگی لاتا ہے اور جگر صاف خون بناتا ہے۔

یوگ پر عمل کرنے سے پہلے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں

۱۔ یوگ کی مشقوں کے لئے صبح کا وقت آئیڈیل ہوتا ہے اگرچہ پاکستان میں یوگ کے لئے بہترین وقت رات 2-3 بجے تک کا ہے۔ مگر آج کل کے مشینی اور مادی دور کی وجہ سے انسان بہت مصروف ہو گیا ہے۔ اس لئے رات کو اٹھنا مشکل ہے کیونکہ صبح دفتر یا کسی کام سے جانا ہوتا ہے اور نیند پوری نہیں ہوتی ہے۔

۲۔ یوگ کے آغاز سے پہلے حوائج ضروریہ سے فارغ ہو لینا چاہیے اور ورزش سے پہلے نہا لینا بہتر ہے صبح جب نیند سے بیدار ہوں تو نہانے سے پہلے یا بعد یوگ کریں۔

۳۔ یوگ کے لئے منتخب جگہ ہموار، صاف ستھری اور شور و غل سے پاک ہونی چاہیے۔

۴۔ لباس، ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ ہونا چاہیے۔

۵۔ یوگ کے دوران خاموشی اختیار کرنی چاہیے اور ساری توجہ یوگ کی خوبیوں اور حرکات پر مرکوز ہونی چاہیے۔ کیوں کہ یوگ کے لئے ارتکاز توجہ بہت ضروری ہے۔

۶۔ یوگ آسن شروع کرنے سے پہلے اور آخر میں ریلیکس آسن ضرور کر لینا چاہیے۔ یوگ مشقوں سے پہلے ریلیکس آسن کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جسم کے تمام عضلات اور پنوں کو ریلیکسیشن دے کر ورزش کے لئے تیار کر دیتا ہے اور آخر میں ریلیکس آسن کرنے کا یہ فائدہ ہے کہ اگر جسم میں تھکاؤ کھچاؤ ہوگا

تھوڑا آسان کر دیا ہے انشاء اللہ اس پر عمل کر کے آپ خاطر خواہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی خطرناک بیماری لاحق ہے تو یوگ شروع کرنے سے پہلے کسی ڈاکٹر یا ٹریل یوگ کے ماہر سے مشورہ کریں۔ یہ درزشیں میں نے ایسے بنائی ہیں کہ ہر عمر کے افراد کے لئے موزوں ہیں۔

ٹریل یوگ کی ان درزشوں کے ذریعے مجھے اُمید ہے کہ پہلے ہی دن میں آپ اپنے وجود میں ایک طاقتور انرجی محسوس کریں گے۔ مزید چند دنوں میں آپ اپنے وجود میں طاقتور صلاحیتوں کو بیدار و متحرک ہوتا محسوس کریں گے۔ جس سے آپ کا ہیلتھ انڈکس 70% تک پہنچ جائے گا۔ مزید چند دن بعد آپ کا ہیلتھ انڈکس 100% ہو جائے گا۔ چند دن کے بعد آپ کے اندر ایک مثبت اور خوشگوار تبدیلی آئے گی۔ جسمانی صلاحیتوں میں مثبت اور خوشگوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

ٹریل انرجی آسنز ZHEEL ENERGY ASANS

انسانی قوتوں کو پہلے دن متحرک کرنے والے چار ٹریل انرجی آسن ہیں۔ یہ آسن ہمارے جسم میں ایسی انرجی پیدا کرتے ہیں جس سے صرف سات دن کی قلیل مدت میں ہمارے دماغ اور ٹریل انرجی (انرجی ندیاں، چکر از، ریڑھ کی ہڈی میں انرجی پوائنٹس) سنٹرز متحرک کر دیتے ہیں۔ اور آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کے جسم و جان میں خوشگوار تبدیلیاں آچکی ہیں۔

پہلا دن:

1 ٹریل انرجی آسن (Zheel Energy Asan- i)

۱۔ آلتی پاتی مار کر بیٹھ جائیں کمر اور گردن سیدھا رکھیں جسم کے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

۲۔ ناک سے سانس زور سے اندر لیں جائیں۔ سانس جتنی دیر روک سکتے ہیں

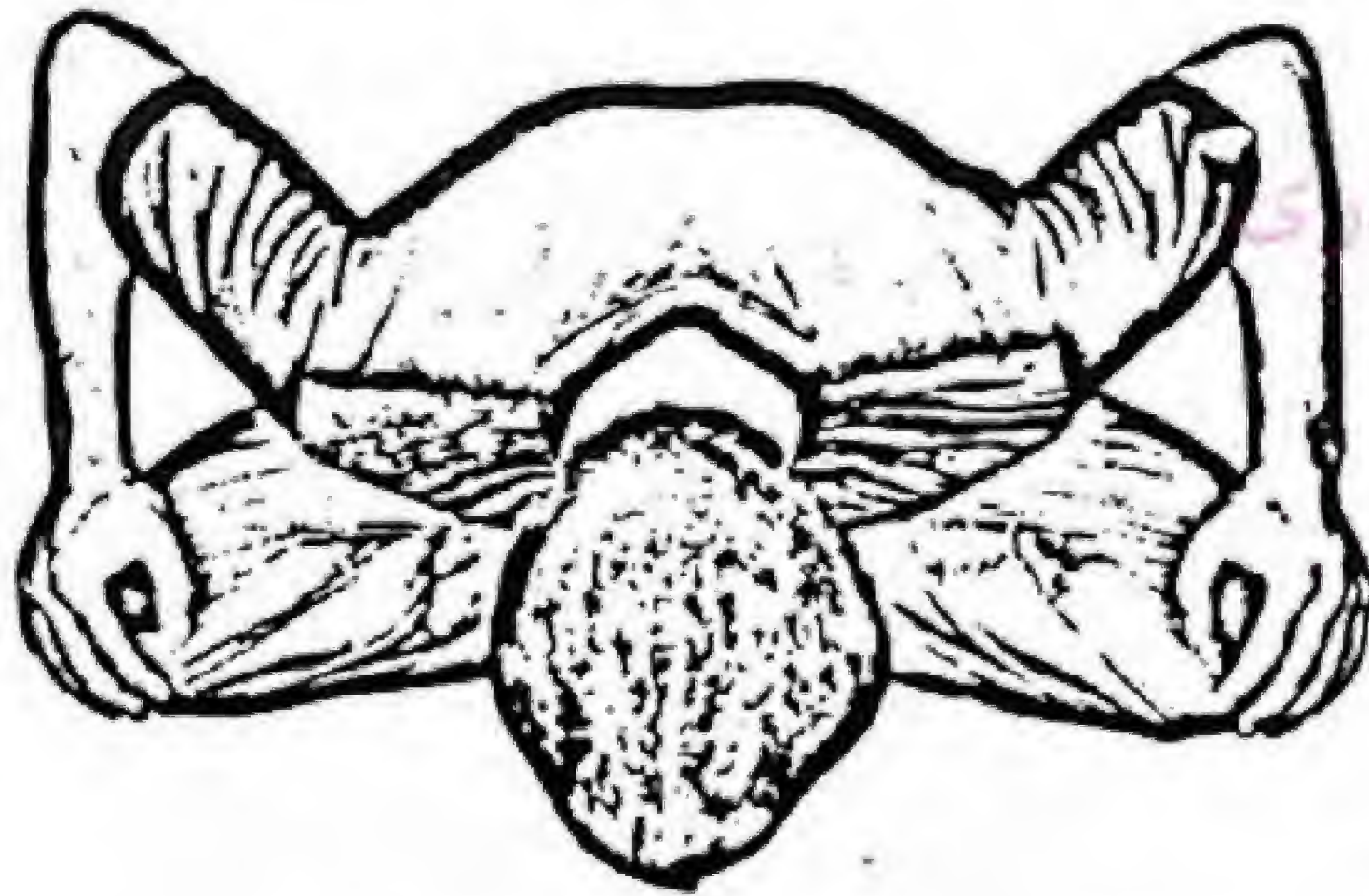
روکے رکھیں۔

۳۔ سانس منہ کے ذریعے تیزی سے باہر نکالیں سانس نکالنے کے دوران آگے کو جھکیں۔

۴۔ سانس پورا نکالتے ہوئے ہاتھ سجده کی طرح زمین پر ٹیک دیں۔

۵۔ اسی حالت میں تھوڑی دیر رہیں۔ اب آہستہ سے اوپر اٹھتے ہی سانس اندر کھینچیں اور پہلی حالت پر آجائیں۔ یہ عمل کم سے کم تین دفعہ دہرائیں۔

نوٹ: سجده لگانا سونے اور بے چلک لوگوں کے لئے تھوڑا سا مشکل ہوگا ایسے لوگ اپنے آپ پر بہت بوجھ نہ لائیں۔ جہاں تک ہو سکے آگے کی طرف جھکیں



2 ٹریل انرجی آسن (Zheel Energy Asan - ii)

۱۔ بیٹھ کر پاؤں آگے کی طرف دراز کریں۔ کمر اور گردن سیدھی کریں۔ سانس

آہستہ آہستہ اندر لے جائیں جب پیچھے اچھی طرح بھر جائیں پھر آہستہ

آہستہ سانس نکالتے ہی ہاتھوں سے پاؤں کی انگلیاں پکڑیں اور سر کو گھٹنوں

سے لگانے کی کوشش کریں۔ اس حالت میں کم سے کم ایک منٹ تک رہیں
یہ عمل دو یا تین دفعہ دہرائیں۔



3 ٹریل انرجی آسن (Zheel Energy Asan - iii)

- ۱۔ سیدھے کھڑے ہو کر ناک سے گہرا سانس لیں۔ پیچھے ہٹے ہوئے سانس لیں۔
- ۲۔ جھکتے ہوئے منہ سے سانس نکالیں اور گھٹنوں پر ہاتھ رکھ لیں۔
- ۳۔ پیچھے ہٹے ہوئے سانس سے بائیں خالی کر دیں سر اوپر کی طرف اٹھائیں اور کولہے باہر نکالیں۔ اس پوزیشن میں اس وقت تک رہیں جب تک خالی پیچھے ہٹوں میں ہوا کی خوب ضرورت محسوس نہ کریں۔ یہ عمل دو دفعہ دہرائیں۔



دوسرا دن

پہلے دن کی آسنوں کو دہرائیں پھر درج ذیل آسن شروع کریں۔

4 ٹریل انرجی آسن (Zheel Energy Asan - vi)

- ۱۔ سیدھے کھڑے ہو کر دونوں پاؤں جوڑ لیں۔ گہرا سانس لیں۔ ہاتھوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔
- ۲۔ سانس روکے رکھیں اور دونوں بازو، سر، سینہ اور جسم آہستہ آہستہ پیچھے خم کریں۔
- ۳۔ پھر آہستہ آہستہ آگے کی طرف خم ہو جائیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے زمین سے ہاتھ لگائیں۔ 30 سیکنڈ سے ایک منٹ تک آگے خم ہونے میں لگائیں یہ عمل صرف ایک بار کریں۔ یہ آسن دل کے مریض اور ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا لوگ ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق کریں۔ سانس روکے پیچھے خم ہونے سے کبھی کبھی چکر آتے ہیں اس لئے اگر آپ کو چکر آئیں تو یہ آسن استاد کی نگرانی کے بغیر نہ کریں۔ اگر آپ دل اور بلڈ پریشر کے مریض نہیں ہیں تو بے خطر یہ آسن لگا سکتے ہیں۔

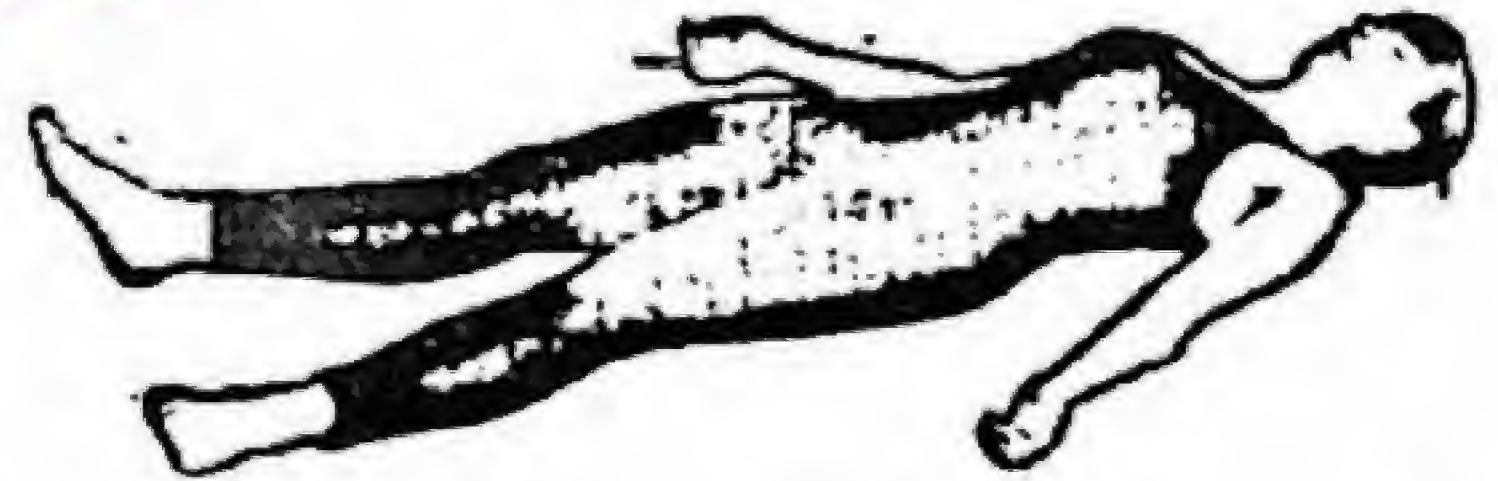


ریلیکس آسنز RELAX ASANS

ریلیکس آسنز جسم کی تمام ناریل قوتوں کو بیدار و متحرک کرتے ہیں اور متوازن بناتے ہیں۔

5. ریلیکس آسن (Relax Asan - i)

- ۱۔ سیدھا لیٹ جائیں ہاتھ اور پاؤں جسم سے تھوڑے سے الگ کریں جسم کا ہر حصہ ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنے ذہن میں دہرائیں کہ آپ ریلیکس ہو رہے ہیں۔ جب خوب ریلیکس ہو جائیں پھر دوسرا ریلیکس آسن شروع کریں۔

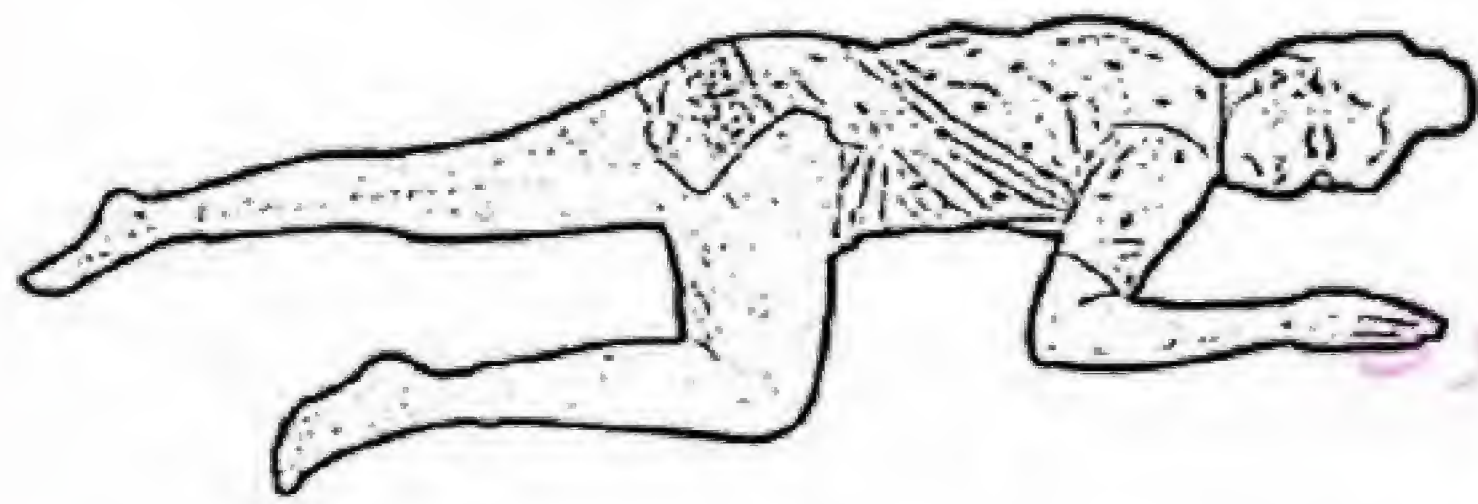


6. ریلیکس آسن (Relax Asan - ii)

- ۱۔ الٹے لیٹ جائیں۔
- ۲۔ بایاں ہاتھ سیدھا رکھیں۔
- ۳۔ چہرہ دائیں طرف رکھیں۔ دایاں بازو اور ٹانگ باہر کی طرف نکالیں۔ جسم

ڈھیلا اور پُر سکون چھوڑیں۔

۳۔ آنکھیں بند رکھیں اپنی توجہ سانس کی آمد و رفت پر مرکوز رکھیں۔ یہ آسن صرف ریلیکسیشن کے لئے نہیں بلکہ ضروری یہ ہے کہ توجہ کو کنٹرول کریں توجہ مرکوز کرنے سے ریلیکسیشن خود بہ خود آ جاتی ہے۔ بہتر ہے ریلیکسیشن کی آسنز کو اُس وقت کریں جب یوگ میں تھکاوٹ محسوس ہو جائے۔ تاہم یہ آسن کسی بھی وقت کر سکتے ہیں یعنی یوگ شروع کرنے سے پہلے درمیان اور آخر میں۔ یا مشقوں کے علاوہ کسی اور وقت بھی کر سکتے ہیں۔



تیسرا دن:

ایک ایک بار پہلے اور دوسرے دن کی آسنوں کو دہرائیں پھر مندرجہ ذیل آسنوں کو شروع کریں۔

انسانی جسم کے 640 مسلز کو ورزش دینے والے ٹریل آسنز۔

7. کوبرا آسن (Cobra Asan i)

- ۱۔ الٹے لیٹ کر دونوں ہاتھ سینے کے قریب لائیں پھر ایک گہرا سانس لیں اور چھوڑ دیں۔
- ۲۔ سانس ناریل ہودونوں ہاتھوں پر وزن ڈالتے ہوئے جسم کو اُپر اٹھائیں۔

- ۳۔ سر اور سینہ اوپر کی طرف کریں۔ جتنا ہو سکے پیچھے کی طرف دیکھیں۔
- ۴۔ 10 سیکنڈ کے بعد آہستہ آہستہ نیچے آئیں۔ یہ عمل دو دفعہ دہرائیں۔



8. گھومان آسن (Ghoman Asan ii)

- ۱۔ سیدھے کھڑے ہو جائیں ایک گہرا سانس لیں اور چھوڑ دیں۔
- ۲۔ دونوں ہاتھ سامنے کی طرف لے جائیں۔
- ۳۔ پاؤں نہ ہلائیں ہاتھ، بازو اور کمر کو آہستہ سے دائیں بائیں گھمائیں یہ عمل تین دفعہ دہرائیں۔



9. یوگ راج سمڈھی iii (Yog Raj Samdhee iii)

- اس تکنیک کی مدد سے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کو اپنی ذہنی صلاحیتوں پر کامل کنٹرول چند دنوں میں ہی حاصل ہو گیا ہے۔

- ۱۔ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں (کمر اور گردن سیدھی ہو۔ ہاتھوں کو ذہنی حالت میں گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیوں کا رخ آسمان کی طرف ہو) دو یا تین منٹ توجہ جسمانی کنٹرول پر مرکوز رکھیں۔ یعنی ایک جسم کے طرح بیٹھ کر جسم کے کوئی اعضاء کونہ ہلائیں۔ چہرے کی خطوط پر بھی کنٹرول کریں۔ پھر دو یا تین منٹ خیالات کے کنٹرول کرنے پر توجہ مرکوز رکھیں۔ یعنی ذہن میں کوئی خیال نہ لائیں یا اندھیرا کو تصور کریں یعنی ذہن کی سکریں بالکل صاف ہو۔ پھر دو یا تین منٹ کے لئے خیالات کو آزاد چھوڑ دیں۔ یاد رکھیں کہ یوگ راج سمڈھی کو آپ کسی وقت بھی کر سکتے ہیں۔ یوگ کی آسنوں کے درمیان آخر یا کسی اور وقت میں بھی کر سکتے ہیں۔



مدد ساز ذہنی قوتوں کو حاصل کرنے کی ایک مشق کر رہا ہے

محمد شبیر قادری

چوتھا دن:

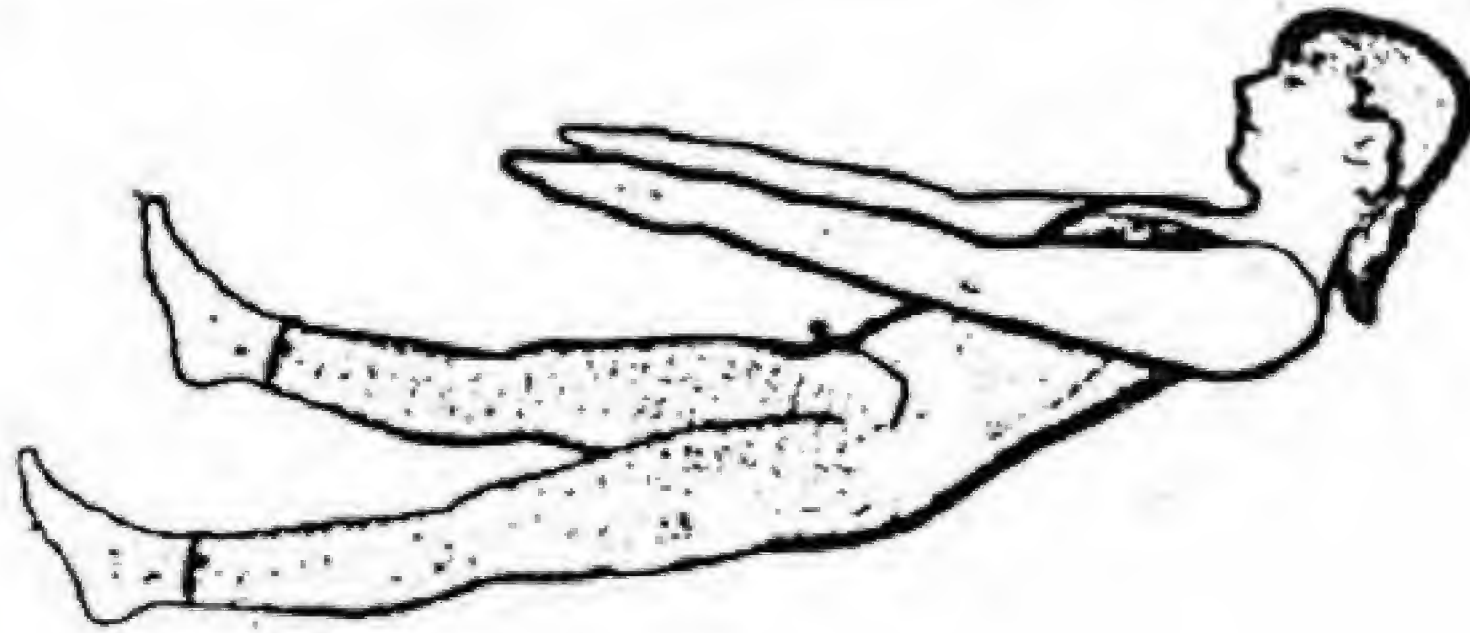
10. زاویہ آسن (Zaviya Asan i)

۱۔ سیدھے لیٹ جائیں۔ ہاتھوں کو T کی شکل دیں۔ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کی طرف ہوں۔ دائیں پاؤں کو اٹھائیں دوسرے پاؤں سے کراس کرتے ہوئے۔ 120 کا زاویہ بنائیں۔ اور گردن بائیں طرف موڑ لیں۔ مخالف طرف بھی یہ عمل تین دفعہ دہرائیں۔ اس عمل میں باقی جسم بالکل سیدھا ہو صرف ٹانگ اور ران کو دوسری طرف لے جانے کی کوشش کریں اور گردن مخالف طرف ہوں نگاہیں ہاتھوں کی انگلیوں پر ہوں۔



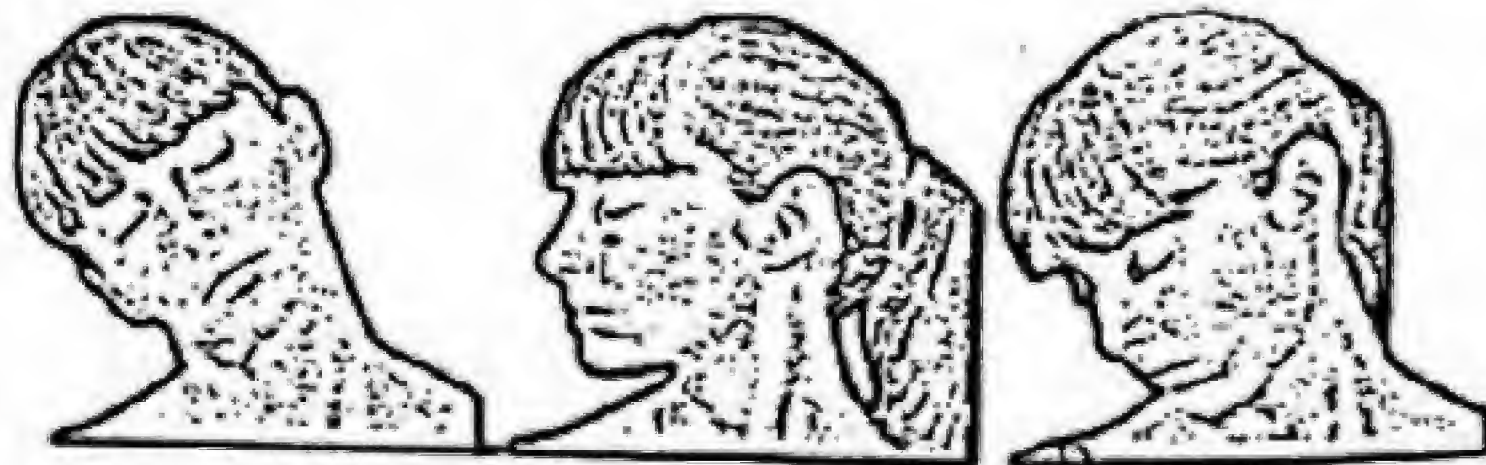
11. ٹی آسن (Zhee Asan ii)

۱۔ سیدھے لیٹ کر ٹانگیں جتنا ہو سکے کھول لیں بازو کو سر کی طرف لے جائیں پھر دونوں بازو سامنے کی طرف سیدھے کر لیں پھر کندھے اور سر اوپر اٹھائیں۔ اسی حالت میں کچھ دیر (10 یا 15 سیکنڈ) رکے رہیں اور پھر آہستہ سے نیچے آئیں۔ یہ عمل دو دفعہ دہرائیں۔



12. گردن آسن (Gardan Asan iii)

۱۔ آلتی پالٹی مار کر بیٹھ جائیں کمر اور گردن سیدھی ہو۔ پیچھے دے ہوا سے بھر لیں اور سانس روک کے رکھیں گردن آہستہ سے گھماتے جائیں جب سانس سے تنگ آئیں تو گردن سیدھی کر لیں پھر سانس باہر نکالیں یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں مخالف طرف بھی یہی عمل کریں۔
نوٹ: یہ عمل سیدھا کھڑے ہو کر بھی کر سکتے ہیں۔



پانچواں دن:

تمام آسنوں کو دہرائیں آخر میں یوگ راج سدھی کریں۔ یوگ راج سدھی کا نام تمھوڑا (ایک ایک منٹ) بڑھا دیں۔

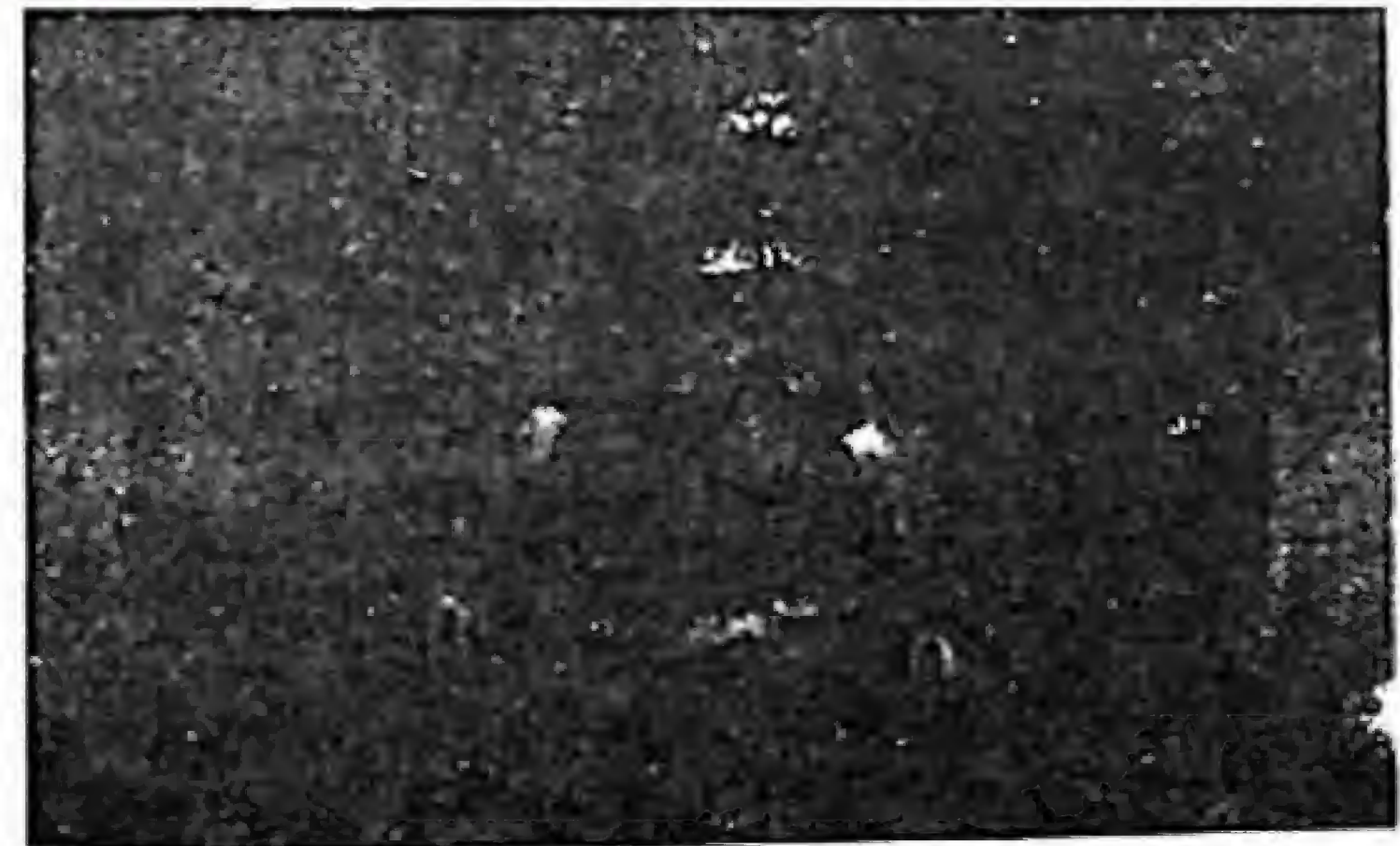


مہم سفر ذیل قوتوں کو حاصل کرنے کی ایک مشق کر رہا ہے

چھٹا دن:

آج بھی وہی پانچویں دن کی طرح عمل کریں لیکن یوگ راج سدھی پر ایک

ایک منٹ اور بڑھا دیں۔



مہم سفر ذیل قوتوں کو حاصل کرنے کی ایک مشق کر رہا ہے

ساتواں دن:

13. ستواں یا در آسن (Satwan Power Asan i)

- ۱۔ سیدھے کھڑے ہو کر ٹانگیں پوری یا جتنا ہو سکے کھول دیں۔
- ۲۔ دونوں ہاتھ اوپر کی جانب لے جائیں جسم کو پیچھے کی طرف خم کریں اور پیچھے فرش دیکھنے کی کوشش کریں۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔
- ۳۔ آہستہ آہستہ جسم کو اوپر اٹھائیں آگے کی طرف جھکے ہوئے ٹانگوں کے درمیان سے سر نیچے کر کے ہاتھ پیچھے کی طرف لے جائیں۔ اس میں بھی پانچ سے دس سیکنڈ تک رہیں یہ عمل ایک بار کریں۔



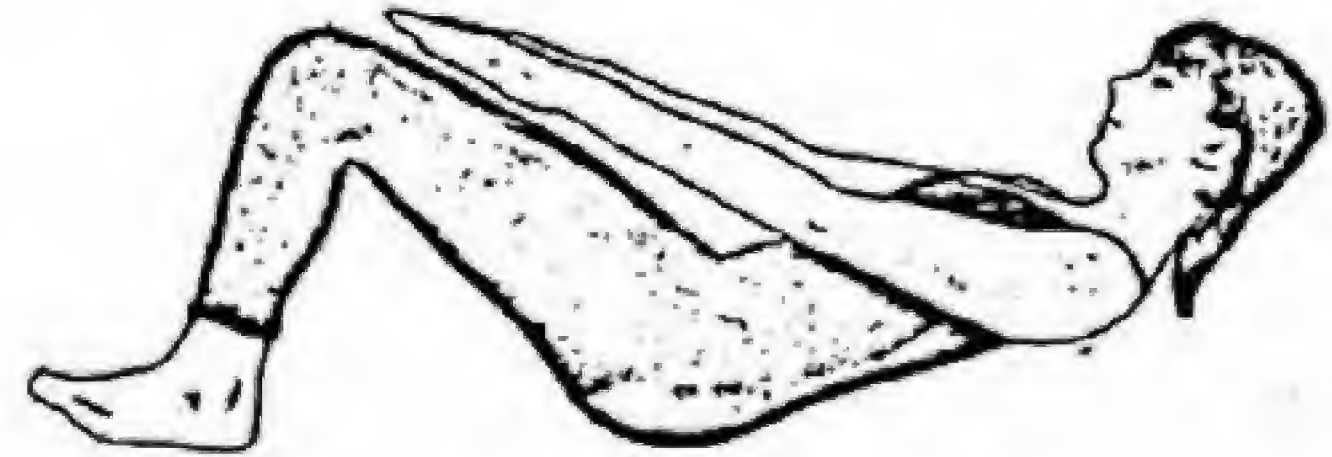
14. آدھا سرنگ آسن: (Adha Sarung Asan ii)

- ۱۔ سیدھے لیٹ کر گہرا سانس لیں۔ دونوں پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ جوڑ لیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے ٹانگیں چھت کی طرف اٹھائیں۔ سانس نادل ہو ٹانگوں کے ساتھ کولہوں کو بھی آہستہ اوپر اٹھائیں اور ہاتھوں سے کولہوں کو سہارا دیں۔ کچھ دیر اس حالت میں رہیں اور پھر ٹانگوں کو دوڑانوں ہو کر آہستہ آہستہ نیچے لائیں۔ یہ عمل ایک بار کریں۔
- نوٹ: دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق کریں۔



فاسٹ آسنز FAST ASANS

فاسٹ آسن موٹے لوگ کریں جبکہ پتلے لوگوں کے لئے درج بالا آسن کافی ہیں۔ یہ آسن موٹاپے کو کلی طور پر ختم کر دیتے ہیں اور بالخصوص پیٹ کی فالٹو چربی غائب کر دیتا ہے اور یہ فطرس اور سمارٹنس کے لئے انتہائی موثر ہیں اگر فاسٹ آسنز باقاعدگی سے کیے جائیں تو 35 سے 50 دنوں میں جسم کی تمام فالٹو چربی کو ختم کر دیتا ہے۔ نیند کی کمی میں نچلا لوگوں کے لئے بھی بہترین دوا ہے۔ یہ نیند میں بہت گہرائی پیدا کرتا ہے۔ کیوں کہ اس میں بہت ہی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔



15. فاسٹ آسن (Fast Asan i)

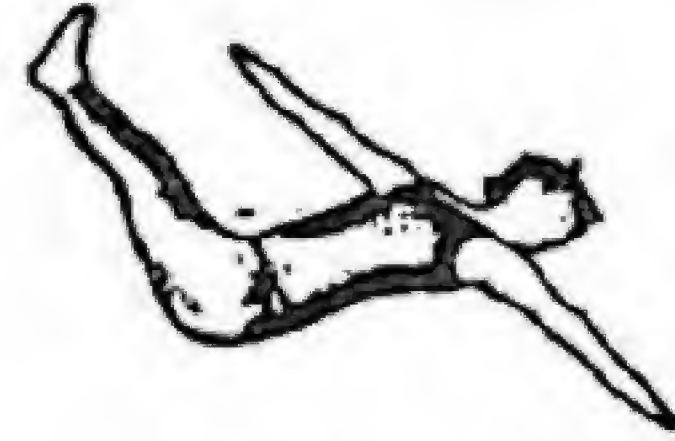
- ۱۔ سیدھے لیٹ جائیں ٹانگیں موڑتے ہوئے پاؤں کی پتیلیوں کو زمین سے ٹک دیں اور پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں ہاتھ سر کی طرف

رکھیں۔ سانس اندر لے جائیں سر کندھے اور گردن تیزی سے تھوڑا سا اوپر اٹھاتے ہوئے سانس بھی نکالیں اور پھر تیزی سے سانس اندر لیجاتے ہوئے سر و کندھے نیچے لے جائیں اس دوران سر زمین کو نہ لگائیں۔ دس سے پندرہ دفعہ تیزی سے یہ عمل دہرائیں۔ یاد رکھیں کہ اس آسن میں ہر عمل کے ساتھ سانس کی رفتار بھی اتنی ہی تیز ہونی چاہیے۔ اور ہاتھوں کو بھی اتنا ہی تیزی سے سر کے پیچھے اور گھٹنوں کی طرف لے جائیں۔ یہ سارے عمل ایک وقت میں ایک جیسے ہوں۔



16. فاسٹ آسن (Fast Asan ii)

- ۱۔ سیدھے لیٹ جائیں ہاتھ سر کی جانب لے جائیں۔
 - ۲۔ دونوں پاؤں جوڑ کر رکھیں اور گہرا سانس لیں۔ پھر چوڑ دیں
 - ۳۔ سانس نارمل ہو دونوں ٹانگیں تقریباً ایک فٹ اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لے آئیں۔ ٹانگوں کا اوپر نیچے کا عمل جاری رکھیں۔ اس دوران پاؤں زمین پر نہ لگائیں۔
- یہ عمل دس سے پندرہ دفعہ تیزی سے دہرائیں۔



17. فاسٹ آسن (Fast Asan iii)

- ۱۔ سیدھا لیٹ جائیں ایک گہرا سانس لیں پھر فوراً چھوڑ دیں۔ ہاتھوں کو T کی شکل میں پھیلا دیں دونوں ٹانگیں جوڑتے ہوئے اوپر اٹھائیں۔ اگر ممکن ہو تو ٹانگوں اور سر کے درمیان 120 ڈگری کا زاویہ بنائیں۔
- ۲۔ دونوں ٹانگیں بائیں طرف لے جائیں۔ جب کہ چہرہ دائیں طرف رکھیں۔ نگاہیں ہاتھوں کی انگلیوں پر رکھیں۔
- ۳۔ پھر دونوں ٹانگیں دائیں طرف اور چہرہ بائیں طرف لے جائیں۔
- ۴۔ یہ عمل تین سے پانچ دفعہ دہرائیں اور روز بہ روز اس میں اضافہ کریں



18. فاسٹ آسن (Fast Asan vi)

دو زانوں ہو کر بیٹھ جائیں دونوں پاؤں کی ہتھیلیاں آسمان کی طرف ہوں۔ دونوں ٹانگوں اور پاؤں کے درمیان آنٹھ سے گیارہ انچ کا فاصلہ ہو۔ ایک گہرا سانس لیں پھر چھوڑ دیں اب آگے ٹھکیں۔ ہاتھوں کو سامنے زمین پر رکھیں۔ سجدہ کی طرح ماتھا زمین پر رکھیں اب کوبرا آسن کی طرح جسم کو آگے لے جائیں سر اوپر لا کر چہرہ آسمان کی طرف کریں۔ یہ عمل تیزی سے پانچ سے دس دفعہ دہرائیں۔



محمد مسافر ذیل یوگ کے کلاس دیتے ہوئے

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

https://m.facebook.com/groups/10786197589448227/refid=18&__ln__=C



مہم سفر ذیل قوتوں کو حاصل کرنے کی ایک مشق کر رہا ہے



مہم سفر یوگا کا ایک آسن کرتے ہوئے



مہم سفر یوگا کا ایک آسن کرتے ہوئے



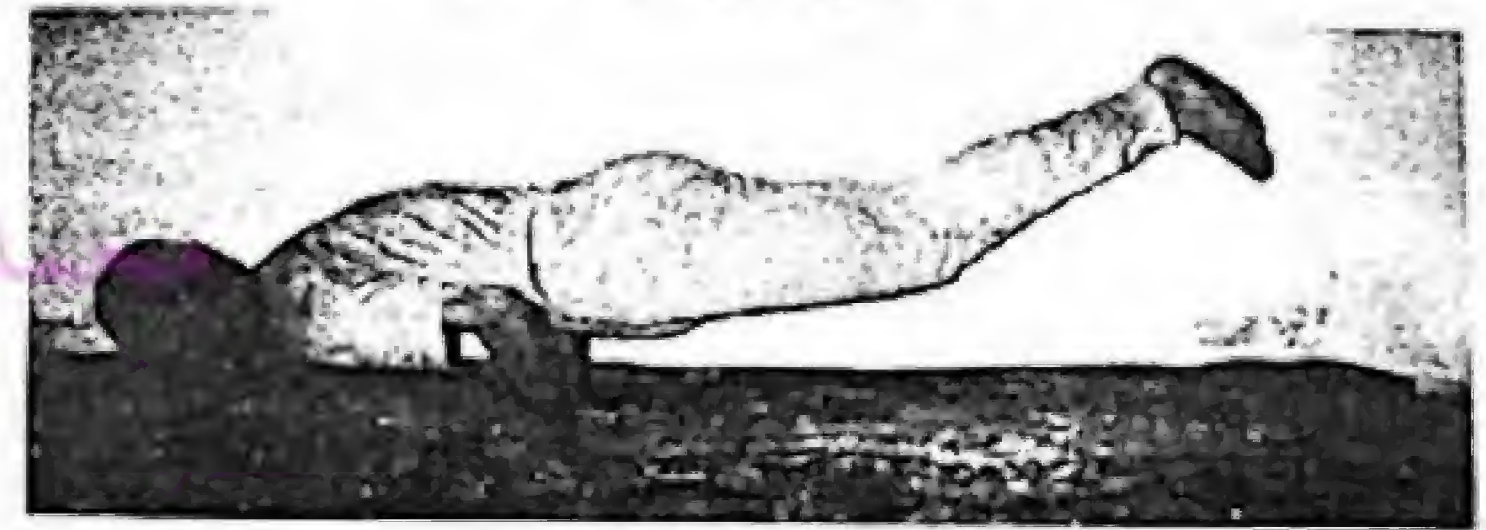
مہم سفر ذیل یوگ کے کلاں دیتے ہوئے



مہم سفر یوگا کا ایک آسن کرتے ہوئے



مہر سافریوگا کا ایک آسن کرتے ہوئے



مہر سافریوگا کا ایک آسن کرتے ہوئے



مہر سافریوگا کی کاس دیتے ہوئے

چھٹا باب

نیرولینگویسٹک پروگرامنگ (NLP)

پر عمل کے بارے میں ہے۔ یہ آپ کو اپنے ذہن اور جسم میں زیادہ انتخاب کے مواقع فراہم کرتی ہے اور اس طرح آپ کو آزاد کر دیتی ہے کہ آپ اندرونی صلاحیتوں کا مطالعہ کریں۔ NLP میں بنیادی نقطہ تجسس اور دوسرے لوگوں سے متاثر ہونا ہے۔ یہ ارادنا کئے ہوئے تجربے کے ڈھانچے کا مطالعہ ہے۔ ہم کیا کرتے ہیں اور کیسے کرتے ہیں؟ ہم کیسے سوچتے ہیں؟ ہم کیسے سیکھتے ہیں؟ ہم غصے میں کیسے آتے ہیں؟ اور کس طرح ممتاز لوگ ہر شعبہ میں اپنے نتائج حاصل کرتے ہیں۔ ان سوالات کے جوابات دینے کے لئے NLP اس بات کی جانچ پڑتال کرتی ہے کہ ہم کس طرح محسوس کرتے اور سوچتے ہیں اور NLP ماڈلز یا شاہکاروں کی زندگی کے ہر شعبہ کی سنڈی کرتی ہے۔ یہ جوابات پھر دوسروں کو سکھائے جاسکتے ہیں NLP کی منزل بہترین پوزیشن (Excellence) سب کے لئے ہوتی ہے۔

NLP ایک تخلیقی نفسیات ہے یہ انتہائی اعلیٰ درجے کے لوگوں کی نفسیات ہے یہ دنیا کا ایک ایسا تصور رکھتی ہے جس میں باکمال لوگوں کی کوئی کمی نہیں ہوتی اور جہاں تعلیم اس طرح کی ہوتی ہے کہ وہ ہر شخص کو ممتاز بنانے میں مددگار ہوتی ہے۔ ہمارے جسم اور دماغ مستقل طور پر ایک حالت میں نکلتے ہیں مگر وہ مسلسل دریا کی طرح تبدیل ہوتے رہتے ہیں جس میں متواتر عمل ہوتا ہے لمحہ بہ لمحہ تبدیلی ہوتی ہے تاہم مجموعی طور پر اگر گہرا مطالعہ کریں تو سب لوگوں میں یہ عمل ایک ہی طرح ہوتا ہے خیالات اور جسم کی ظاہری ساخت بڑی اچھی طرح ایک دوسرے سے ملے ہوئے ہیں۔ کیا اور کیسے ہم سوچتے ہیں۔ یہ ہماری جسمانی ساخت کو متاثر کرتا ہے اور ہماری جسمانی صحت اور بہتری ہمارے خیالات کو متاثر کرتی ہے۔ ہمارا دماغ، جسم اور روح ہمارے عقائد میں مل جاتے ہیں جو کچھ ہم یقین کرتے ہیں وہ اس کو بہت گہرے طور پر متاثر کرتا ہے جو کچھ ہم سوچتے ہیں اور کیسے ہم عمل کرتے ہیں۔ NLP عقائد کو غلط اور ٹھیک کی رو سے نہیں دیکھتی بلکہ ان کو فائدہ مند اور غیر فائدہ مند کے طور پر دیکھتی ہے۔ آپ کے

نیرولینگویسٹک پروگرامنگ (NLP)

این ایل پی کیا ہے؟

این ایل پی بہت ہی وسیع علم ہے جس پر دنیا کے اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگ مزید تحقیق کر رہے ہیں اس علم کی بہت ہی مختصر تعریف اس کتاب میں کر رہا ہوں۔

این ایل پی Neuro Linguistic Programming کو کہتے ہیں۔ یہ نفسیات کی ایک شاخ ہے یہ بہت ہی قدیم علم ہے لیکن قدیم زمانہ میں اس کا نام کچھ اور تھا اور اس کا طریقہ کار بھی کچھ اور طرح کا تھا۔ NLP پر 1970 کے اوائل میں کیلفورنیا یونیورسٹی کے ایک ماہر نفسیات Richard Bandlor ریچارد بندلیر اور John Grinder جان گرینڈیر اور کچھ ماہرین نے مل کر کام شروع کیا۔ Neuro ذہن کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ کس طرح ہم اپنی ذہنی زندگی کو منظم کر سکتے ہیں۔ Linguistic زبان کے متعلق ہے، ہم اس کو کس طرح استعمال کرتے ہیں اور یہ کس طرح ہم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ Programming ہمارے بار بار واقع ہونے والے رویہ کی ترتیب کے بارے میں ہے اور یہ کہ ہم کس طرح ایک مقصد کو لیکر کام کرتے ہیں۔ تو NLP کا تعلق (Connection) کے بارے میں ہے کیونکہ ہمارے خیالات، گفتگو اور ہمارے کام ہی ہیں جو ہم کو دوسری، دنیا اور فطری ست میں لیجاتے ہیں۔ نفسیاتی تصویر اور تحقیق میں بنیادیں رکھنے کے باوجود NLP بنیادی طور

عقائد کے نتائج کیا ہیں ان سے کیسے اعمال سامنے آتے ہیں؟ چونکہ ہم دنیا کے بارے میں ہر چیز کو نہیں جان سکتے تو بہت سے میدانوں میں ہمارے عقائد صرف ہمارے لئے بہترین اندازے ہی ہوتے ہیں۔ ہم آپ کے لئے ایک خاص دعوت رکھتے ہیں ہم آپ کو دعوت دیتے ہیں کہ آپ اپنے عقائد پر نظر ڈالیں اور دیکھیں کہ وہ کس طرح اپنی خدمت کر سکتے ہیں۔

NLP کے بنیادی اصول

NLP کا بنیادی مقصد ہمیشہ انسانی ڈھانچے اور اس طریقہ کار کے متعلق کچھ بتانا ہوتا ہے جس کے ذریعے غیر مرئی ڈھانچے سطحی ڈھانچوں میں تشکیل پاتے ہیں اور سطحی ڈھانچے اس بات کو متعین کرتے ہیں کہ ہم بیرونی دنیا کے ساتھ کس طرح برتاؤ کرتے ہیں۔

NLP میں چار بنیادی اصول ہیں۔ پہلا اور اہم اصول تعلق ہوتا ہے خصوصاً ایک کوالٹی تعلق (Quality Relationship) باہمی اعتماد اور رد عمل جس باہمی تفہیم کہا جاتا ہے۔ ہم خود فہمی سے شروع کرتے ہیں۔ خود فہمی سے مراد اپنے آپ کو سمجھنا ہے۔ بعض اوقات آپ نے اپنے آپ کو دواستوں کے درمیان بنا ہوا پایا ہوگا آپ کسی وقت یہ محسوس کرتے ہوں گے کہ آپ کبھی ایک کام کرنا چاہتے ہیں تو دوسرے لئے آپ دوسرا کام کرنا چاہتے ہیں۔ کیا آپ نے اپنے آپ کو کبھی ایسا کہتے ہوئے سنا ہے "کہ میرا جی تو یہ کام کرنے کو چاہتا ہے مگر کوئی چیز مجھے روک لیتی ہے" آپ جتنی زیادہ جسمانی خود شناسی رکھیں گے اتنی ہی زیادہ اچھی آپکی صحت ہوگی اور آپ کا فائدہ ہوگا کیونکہ آپکے جسم کے مختلف اعضاء ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح کام کر رہے ہیں جتنی زیادہ آپ ذہنی خود شناسی رکھیں گے اتنا ہی زیادہ آپ سکون محسوس کریں گے کیونکہ آپ کے ذہن کے مختلف اعضاء متحد ہیں۔ فطری سطح پر خود شناسی ہماری تمام

کائنات سے تعلق کے احساس کو اجاگر کرتی ہے یہ کل کائنات سے تعلق کا احساس ہمیں انفرادی شناخت سے دور لے جاتا ہے اور تخلیق کائنات میں ہمارے مقام کو واضح کرتا ہے۔

ایسے بہت سے لوگ ہیں جو کہ ظاہری طور پر اپنے آپ کو کامیاب محسوس کرتے ہیں مگر اندرونی طور پر وہ ناخوش ہوتے ہیں۔ شاید آپ نے محسوس کیا ہو کہ ایسے لوگ دوسروں کو بھی پریشان کرتے ہیں۔ ایسے لگتا ہے کہ ہم دنیا کو اس انداز سے ترتیب دیتے ہیں جو کہ ہماری اندرونی حالت کو منعکس کرتا ہے پس اندرونی تضادات بیرونی تضادات کو پیدا کرتے ہیں اور ہمارا اپنے وجود کے ساتھ تفہیم کا معیار اکثر اس تفہیم کو منعکس کرتا ہے جو کہ ہم دوسروں کے ساتھ رکھتے ہیں۔

جو کچھ آپ چاہتے ہیں اور جو کچھ آپ کرتے ہیں اگر آپ اس میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو وہ آپ کے دوسروں کے ساتھ تعلق اور آپکی دوسروں کو متاثر کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوگا پس NLP کا پہلا ستون پہلے آپکی تفہیم کو قائم کرنا ہے۔ عقل کا دواستون یہ ہے کہ آپ کیا چاہتے ہیں یہ جانے بغیر کہ آپ کیا چاہتے ہیں آپ کامیابی کی تعریف بھی نہیں کر سکتے NLP میں اس کو مقصد کا تعین کہا جاتا ہے یہ سوچنے کا ایک مکمل طریقہ کار ہے آپ مسلسل اپنے آپ سے پوچھتے ہیں "میں کیا چاہتا ہوں؟" یہ اس سے بالکل مختلف ہے کہ آپ سوال کریں کہ مسئلہ کیا ہے؟ بہت سے لوگ یہ سوال پوچھ کر بات شروع کرتے ہیں اور پھر الزام کو لوگوں پر لگاتے ہیں اور شاید صورت حال کو متعین کرتے ہیں مگر جو کچھ وہ حقیقت میں چاہتے ہیں اس کو حاصل نہیں کرتے اور نہ ہی دوسروں کی مدد کرتے ہیں اس چیز کو حاصل کرنے میں جو وہ چاہتے ہیں۔

عقل کے تیسرے ستون (Pillar) کو حسی علم کے طور پر جانا جاتا ہے اسکے معنی ہیں اپنے حواس خمسہ کا استعمال یعنی کہ دیکھنا سنا اور محسوس کرنا اس چیز کو جو کہ

حقیقت میں آپ کے ساتھ واقع ہو رہا ہے یا پیش آرہا ہے۔ صرف اس صورت میں آپ کو پتا چلے گا کہ آپ اپنی منزل کی راہ پر ہیں اپنے آپ کو اس کام سے ایڈجسٹ کرنے کے لئے جسے آپ کر رہے ہیں ہمارے موجودہ حالات میں ایسی معلومات کو نوٹ نہ کرنا ایک معمول بن چکا ہے۔ مگر بچے ایسی معلومات کو نوٹ کرتے ہیں ہم دوبارہ اس تجسس اور علم کو حاصل کر سکتے ہیں جو کہ بچپن میں رکھتے تھے۔

آخری ستون ہے رویے کا لچک پن۔ آپ کے پاس عمل کے بہت سے انتخاب ہوتے ہیں جتنے زیادہ عمل کے انتخاب آپ کے پاس ہوں گے اتنے ہی زیادہ کامیابی کے مواقع ہوں گے جو کچھ آپ کرتے ہیں اسے تبدیل کرتے رہیں حتیٰ کہ آپ وہ حاصل کر لیں جو کہ آپ چاہتے ہیں۔ یہ بہت ہی سادہ حتیٰ کہ واضح لگتا ہے مگر کتنے ہی ایسے مواقع ہیں جبکہ ہم اس کے الٹ کرتے ہیں یعنی کہ ہم جو کچھ کر رہے ہوتے ہیں اسے سوچے سمجھے بغیر کئے جاتے ہیں۔ حکومت اکثر ایک پالیسی کو جاری رکھتی ہے اگرچہ یہ واضح طور پر مطلوبہ نتائج نہیں حاصل کر رہی ہوتی یہ تعلقات میں بھی ہوتا ہے کیا کبھی ایسے مواقع بھی آئے ہیں جب آپ اور آپکا ساتھی بحث کر رہے تھے اور آپ دیکھ سکتے تھے کہ آپ ایک سو راخ میں جا رہے تھے پھر بھی آپ نے کسی نہ کسی طرح اسے کھودنا جاری رکھا۔

منطقی درجے Logical Levels

ہم کئی درجوں پر اپنے تعلقات کو استوار کرتے ہیں۔ امریکی محقق اور NLP کی تربیت دینے والے رابرٹ ڈیلز دماغی درجوں کا ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس کو NLP کی سوچ میں وسیع پیمانے پر اختیار کیا گیا ہے۔

پہلا درجہ ماحول (کہاں اور کب) ہے

ماحول وہ جگہ ہوتی ہے جہاں ہم رہتے ہیں اور وہ لوگ ہوتے ہیں جن کے ساتھ ہم رہتے ہیں۔ آپ نے غالباً لوگوں کو یہ کہتے ہوئے سنا ہوگا کہ وہ "ٹھیک وقت

پر ٹھیک جگہ پر تھے" وہ اپنی کامیابی کو اپنے ماحول سے منسوب کر رہے ہوتے ہیں اس درجہ پر مشترک حالات باہمی تفہیم کو پیدا کرتے ہیں۔

دوسرا درجہ رویہ (کیا) ہے

یہ ہمارے مخصوص اور ہوش و حواس میں کئے گئے افعال کا درجہ ہوتا ہے NLP میں رویہ خیالات اور افعال پر مشتمل ہوتا ہے جو کوئی بھی کام ہم کرتے ہیں وہ غیر مرتب نہیں ہوتا ہمارا رویہ ایک مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ترتیب دیا گیا ہوتا ہے اگرچہ یہ مقصد ہمیشہ ہمارے سامنے واضح نہیں ہوتا۔ ہم اپنے رویے کو تبدیل کرنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں ہم تمباکو نوشی کو چھوڑنے کے خواہش مند ہو سکتے ہیں یا پھر یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہم جلد ہی خفا ہو جاتے ہوں۔ مگر بعض اوقات غیر مطلوبہ رویہ تبدیل کرنا مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ یہ بڑے گہرے طور پر ہمارے دماغی درجہات سے وابستہ ہوتا ہے۔

تیسرا درجہ اہلیت (کام کیسے کیا جاتا ہے) ہے

یہ مہارت کا درجہ ہے وہ رویہ جس کو ہم نے اکثر اپنایا ہوتا ہے وہ مستقل، خودکار اور اکثر عادت بن جاتا ہے یہ سوچنے سمجھنے کی حکمت ہائے عملی اور جسمانی مہارتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہم سب بنیادی باطنی مہارتیں مثلاً چلنا، باتیں کرنا وغیرہ رکھتے ہیں ہم شعوری طور پر سیکھی ہوئی مہارتیں مثلاً ریاضی، کھیلیں اور موسیقی کے آلات کو چلانا وغیرہ جیسی مہارتیں بھی رکھتے ہیں۔ جب کوئی شخص اپنی کامیابی کو ایک باریکی خوش قسمتی کی پیداوار کہتا ہے تو وہ اس کامیابی کو رویے کے درجہ سے منسوب کر رہا ہوتا ہے ایسا شخص یہ نہیں سوچتا کہ ایسا کام مستقل طور پر بار بار کیا جاسکتا ہے۔ آپ اس کامیابی کو اہلیت کا نتیجہ قرار نہیں دے سکتے۔

چوتھا درجہ عقائد اور قد ریں (کیوں) ہوتا ہے

یہ اس بات کا درجہ ہوتا ہے جس کو ہم سچا سمجھتے ہیں اور جو ہمارے لئے اہم

ہوتا ہے۔ عقائد اور اقدار ہماری زندگیوں کی کافی حد تک رہنمائی کرتے ہیں۔ جو کہ کسی کام کو کرنے کی ترغیب اور ممنوعات پر مشتمل ہوتی ہے۔ کیا کچھ ایسی مہارتیں ہیں جب آپ کو پردان چڑھانا چاہتے ہیں مگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ان کو پردان نہیں چڑھا سکتے جب تک آپ یقین رکھتے ہیں کہ آپ ان مہارتوں میں آگے نہیں بڑھ سکتے آپ آگے نہیں بڑھ سکیں گے۔ کیا کوئی ایسی مہارت ہے جو آپ کو سیکھنی چاہئے مگر جسے آپ اہم نہیں سمجھتے؟ اگر آپ اس کو اہمیت نہیں دیتے تو آپ کبھی بھی اس کو سیکھنے کی ترغیب نہیں پائیں گے۔ ہم متضاد عقائد اور اقدار رکھنے کے بھی اہل ہیں جو کہ ان افعال کی صورت میں منج ہوتے ہیں جو کہ وقت بہ وقت ایک دوسرے کی ضد ہوتے ہیں۔

یا نچواں درجہ شناخت (کون) ہے

کیا آپ نے کبھی کسی کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے "میں اس طرح کا آدمی نہیں ہوں" یہ ایک شناخت والا بیان ہے۔ شناخت آپ کا اپنے متعلق ادراک ہوتا ہے یہ آپ کے بنیادی عقائد اور قدریں ہوتی ہیں جو کہ اس بات کی وضاحت کرتی ہیں کہ آپ کیا ہیں اور زندگی میں آپ کا مشن کیا ہے۔ آپ کی شخصیت اپنی اصل حالت میں واپس آ جانے والی ہوتی ہے اگرچہ آپ اس کی تعمیر کر سکتے ہیں اس کو ترقی دے سکتے ہیں اور اس میں تبدیلی بھی لاسکتے ہیں۔

چھٹا درجہ روحانی درجہ (Spiritual Level) ہے

یہ درجہ آپ کا دوسروں سے تعلق اور اس چیز سے تعلق ہے جو کہ آپ کی شناخت سے کچھ زیادہ ہوتی ہے اگر آپ اس کے متعلق سوچنے کا انتخاب کرتے ہیں باہم تفہیم اس درجہ پر روحانی ادب میں انسانیت، کائنات یا خدا کے ساتھ تفہیم یا شناسائی کو کہا جاتا ہے۔

NLP کے یہ نام نیورولینگوئکس پرگرامنگ اس کی کارکردگی کے ساتھ برابر اور متوازن نہیں ہے۔ اس علم کا نام ہونا چاہئے تھا ذہنی اور جسمانی زبان کی قوت

Power of Mind & Body Languages اب آپ کو اس نام سے پتہ چل گیا ہو گا کہ یہ علم کیا ہے اور کس چیز سے بحث کرتا ہے۔ اب میں نے ایک کورس بنایا ہے جس کا اوپر ذکر شدہ نام PMBL رکھا ہے۔ بحر حال نام کوئی بھی ہو اور چاہے وہ نام اس علم کے ساتھ بالکل ہی نہ لگتا ہو پھر بھی اس کے زرخ اور معنی کو بدلا جاسکتا ہے اور اس کو اس علم کے ساتھ اس کے قالب میں ڈھال کر برابر معنی دیے جاسکتے ہیں۔

ریکی Reiki

ریکی جاپانی لفظ ہے جس کا معنی ہے کائناتی قوت زندگی۔ ریکی بھی سہرا کی طرح ایک طریقہ علاج ہے۔ جو دو لیول پر مشتمل ہے۔ پہلے لیول میں ہاتھوں سے ملانے کیا جاتا ہے اور دوسرے لیول میں فاصلہ سے۔ ریکی آج سے سو سال پہلے ایک جاپانی شخص ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی Mikao Usui نے دوبارہ دریافت کیا۔

محمد شبیر قادر ریکی جب میں نے سہرا سے بڑے پیمانے پر علاج شروع کیا اور سیکھنا شروع کیا تو اس وقت تک میں ریکی کے بارے میں کچھ بھی نہیں جانتا تھا کہ زمین پر سہرا جیسا طریقہ علاج بھی ہوگا جس کا نام ریکی ہوگا۔ میں ریکی جیسے طریقہ علاج صرف سہرا اور مقناطیسی علاج کے بارے میں ہی جانتا تھا اسکے علاوہ یوگا تھراپی، سائکالوجی، RAZ، بریڈنگ تھراپی، اور

The Power of Mind and Body Languages (این

ایل پی) کے بارے میں خوب علم رکھتا تھا اور یہ کورسز اپنے ادارہ میں سکھاتا بھی تھا۔ اس وقت میرے ادارے سے تھوڑے فاصلہ پر ایک ایم بی بی ایس ڈاکٹر کا کلینک تھا اس کے بورڈ پر لکھا ہوا تھا ایم بی بی ایس (پنجاب) اور ایم ڈی۔ میں جب بھی اس بورڈ کو دیکھتا تو مجھے ہمیشہ یہ فکر لاحق ہوتی کہ ڈاکٹر صاحب نے ایم ڈی کی ڈگری کہاں سے حاصل کی ہوگی امریکہ سے یا افغانستان سے۔ ایک دن میں وہاں سے گزر رہا تھا کہ ڈاکٹر صاحب کلینک کے دروازے میں کھڑے تھے میں نے سہرا کے ڈاکٹر صاحب...

ساتواں باب

ریکی Reiki

سے بات کرنی چاہیے اور سدا کے بارے میں اور باقی تمام کورسز کے بارے میں بھی معلومات دینی چاہیں۔ ڈاکٹر صاحب کو اپنا تعارف کروایا تو انہوں نے کلینک کے اندر آنے کی دعوت دی اور ہم نے بیٹھ کر سدا کے حوالہ سے مکمل معلومات دیں۔ انہوں نے مجھے ریکی کے بارے میں بتایا تو میں نے کہا کہ ہاں سدا بھی ایسا ہی طریقہ علاج ہے۔ تو ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ ریکی تو دلیول ہے اور آپ کہہ رہے ہیں کہ میں نے ابھی پانچ لیول کے حویس (ایونیومنٹ) لیا ہے۔ کیا آپ نے مجھے بے وقوف تو نہیں بنایا ہے۔ میں نے کہا سدا کے تو صرف پانچ لیول نہیں ہیں اور لیولز بھی ہیں لیکن مجھے ابھی صرف پانچ لیول کا ماسٹر حویس دیا ہے۔ ڈاکٹر نے غصہ میں آکر کہا آپ فراڈ کر رہے ہیں سدا نام کے کوئی طریقہ علاج نہیں اور ریکی تو آپ بالکل جانتے ہی نہیں ہیں۔ میں نے ڈاکٹر صاحب کو بتایا کہ میں فراڈ نہیں کر رہا ہوں اور آپکو میں بغیر فیس کے حویس دوں گا اور میں دوسرے سنوڈنس سے بھی زیادہ فیس نہیں لیتا ہوں۔ علاج مفت کرتا ہوں آپ آزمائیں کہ میں فراڈ کر رہا ہوں یا سچ کہہ رہا ہوں آپ کبھی میرے پاس وہ مرینس بھیج دیں جن کا آپ سے علاج نہیں ہو سکا ہے۔ ڈاکٹر نے کہا کہ ایسے ادارے روز بنتے رہتے ہیں اور لوگوں سے فراڈ کر کے فرار ہو جاتے ہیں اور افغانیوں سے مجھے ویسے بھی نفرت ہے۔ تمام امریکہ روس انگریزوں اور ہندو بن مسلمانوں کے جاسوس ہیں اور ان کے غلام ہیں۔ ڈاکٹر نے میری خوب بے عزتی کی اور کہا خبردار آئندہ کلینک میں کبھی بھی نہیں آنا میں اپنے ادارے میں آیا سنوڈنس کو سدا کی کلاس دی کلاس کے ختم ہونے کے بعد میں باہر آیا تو دیکھا میرے ادارے کا ایک بڑا بورڈ جو ادارے سے تھوڑے فاصلے پر سڑک کے کنارے لگا ہوا تھا غائب تھا۔ میں نے بورڈ کی اتنی پردہ نہیں کی چند گھنٹہ بعد پولیس آئی اور مجھ سے پوچھنا شروع کر دی اور طرح طرح کے الزامات لگائے اور ادارے کو بند کرنے کی دھمکیاں دیں۔ میرا جواز سفر تو تھا ہی نہیں اس کے جواب میں میں نے پولیس کو کہا کہ پاکستان میں کئی ملین افغانی بغیر

جواز سفر کے رہ رہے ہیں۔ اور ہماری طرح کے لوگوں کی تو ہر ملک کو ضرورت ہے۔ دوسرے دن ٹیکس والے آئے ادارے کی انکم، ڈگری وغیرہ کے بارے میں چھان بین کی بعد انہوں نے کہا کہ آپکا بورڈ فلاں جگہ پر ہے جا کر لے آؤ میں نے بورڈ منگوایا اور واپس اسی جگہ پر نصب کر دیا۔

اس واقعہ کے بعد مسائے اور باقی جاننے والے مجھ سے گھبرا رہے تھے اور یہ سوالات کر رہے تھے کہ آپ کون ہیں کیا ہیں تعلیم کیا ہے وغیرہ وغیرہ۔ میں بھی تھوڑا پریشان تھا کہ بچا تک کیا شروع ہو گیا ہے۔ یوگا کے چند سنوڈنس نے آنا بند کر دیا۔ ایک سنوڈنٹ جو کہ گورنمنٹ ملازم تھا نے کہا کہ میرا ایڈمیشن فارم جو آپ کے پاس ہے پھاڑ کر پینک دوں۔ اسی طرح تمام لوگ مجھے شک کی نگاہوں سے دیکھنے لگے۔ میں نے اپنے آپ کو اللہ کے حوالے کر دیا رات کو میں نے خواب دیکھا کہ چند صوفیا کرام اور چند اور اولیا مجھ سے کہہ رہے ہیں کہ سدا کو کوئی ایسا نام دیں جسے لوگ جانتے ہوں اور اپنے آپ کو غیر ملکی نہیں بلکہ یہ بھی آپکا ملک ہے اور ساری دنیا آپکا ملک ہی ہے۔ آپ کسی بھی ملک کا نام لے سکتے ہیں اور آپ پوری دنیا میں آزاد ہیں آپ ہر ملک کے باشندے ہیں۔ خواب دیکھتے ہی آنکھیں کھل گئیں میں نے خواب دیکھنے کی اتنی پردہ نہیں کی کیونکہ اکثر میں اس طرح کے خواب دیکھتا رہتا ہوں اور بہت اچھے لوگوں سے خواب میں ملاقات ہوتی ہے۔ پھر میں جا کر نہایا نہانے کے بعد یوگا کیا پھر مراقبہ میں بیٹھ گیا اور انتہائی گہرے مراقبہ میں میں نے مستقبل دیکھا۔ مستقبل میں میرے ساتھ جو واقعات ہونے والے تھے وہ بہت ہی خطرناک تھے۔ جیسے ہی میں مراقبہ سے باہر آیا تو میں نے اسما الحسن کا درد شروع کیا اپنی توجہ اللہ صمد یا کریم اور یار حیم پر مرکوز رکھی۔

اس کے بعد قدرتی طور پر لوگوں نے مجھے پاکستانی اور ایرانی کہنا شروع کیا کسی کو اگر بتا بھی دیتا کہ میں افغانی ہوں تو اس کو یقین نہیں آتا۔ میرے ادارہ میں کام

کرنے والی کچھ شاف تو ابھی تک یہ نہیں مانتے کہ میں کسی بھی ملک کا رہنے والا ہوں وہ سمجھ رہے تھے کہ میں خلائی مخلوق ہوں اس کے بعد میں نے سدا پر دور اندیش ریکی، ڈی اے انرجی، ڈیل انرجی میکنیک ریکی D.A. Instant Reiki نام رکھا اور یہ کہنا بند کیا کہ مجھے غیب سے علم ملتا ہے اور دور اندیش سدا اور ڈیلیا مجھے علم دے رہے ہیں۔ ہاں یہ حقیقت ضرور کہتا کہ دور اندیش کی پیدائش افغانستان کے صوبہ غزنی ضلع قرہ باغ رعناخل میں ہوئی اور وہی میرا استاد ہے۔ یہ بالکل نہیں کہہ سکتا کہ وہ اس دنیا میں نہیں کیونکہ لوگ اس سے اور باتیں بناتے تھے اور نہ ہی مانتے تھے۔ یہی ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی کے ساتھ بھی ہوا۔ جو لوگوں کو حقیقت نہیں بتا سکتا کہ مجھے سدا (ریکی) کے حوہیں کس نے دیئے کس نے ساری زندگی راہنمائی کی اور سدا کے طور طریقوں میں مدد کی۔ ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی نے بڑی ذہانت سے کام لیا کہ سدا (ریکی) کو مذہب میں شامل نہیں کیا ورنہ اتنے بڑے مذہبی تذاذات میں اس علم سے دوسرے مذاہب والے فائدہ نہیں اٹھا سکتے تھے۔ دوسرا یہ کہ سدا کے لئے اپنے جاپانی الفاظ کو استعمال کیا جس کو ریکی کہتے ہیں۔ ریکی کی حقیقت یہ ہے کہ میکاؤ اوسوئی کو دور اندیش سدا نے دو لیول کا ہلکے ہلکے حوہیں، ہلکے ماسٹر حوہیں اور ہلکے گرینڈ ماسٹر حوہیں دیا۔ ہلکے سے مراد حوہیں دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک سرائنگ حوہیں جو سدا میں استعمال ہوتا ہے اور ایک ہلکے حوہیں جو ریکی میں استعمال ہوتا ہے۔ جب دور اندیش سدا نے سدا کے باقی حوہیں دینا شروع کئے تو ڈاکٹر میکاؤ صاحب برداشت نہیں کر سکا اسی لئے وہ گر پڑا اور بے ہوش ہو گیا تو دور اندیش سدا نے باقی حوہیں نہیں دیئے۔ شاید میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہوتا جیسا میکاؤ اوسوئی کے ساتھ ہوا تھا لیکن دور اندیش سدا نے مجھے بچپن سے ہی تیار کرنا شروع کر دیا تھا تا کہ میں حوہیں لینے کے لئے تیار رہا ہوں۔ جب دنیا میں پہلی بار کسی شخص کے زریعہ شغائی سلسلہ جاری ہوتا ہے تو وہ شخص روحانی قوتوں سے مالا مال ہوتا چاہئے اور پہلے سے بہت ریاضت کی ہوئی چاہئے اور ان کے ذہن میں بہت ہی وسعت ہونی

8

چاہئے اور تمام زندگی صرف اس ہی سلسلہ کے لئے وقف کرنا پڑے گی اور صرف اس میں ہی غرق ہونا پڑے گا مجنوں بننا پڑے گا وغیرہ۔ میں خود دس دن کبھی کبھیں دن کبھی تو چالیس دن روزہ رکھتا تھا ان چالیس دنوں میں افطاری صرف دو قطرے پانی سے تیار کرتا تھا۔ ایک بار تو میرے سر اور تمام جسم کے بال اتر گئے اور جسم پر ایک بال بھی نظر نہیں آ رہا تھا لیکن چند دن بعد بال واپس آنا شروع ہو گئے بال گرنے سے پہلے میرے سر میں کچھ سفید بال نظر آتے تھے لیکن بعد میں وہ بھی غائب ہو گئے روزہ رکھنے سے میری رنگت ایسی خوبصورت ہو جاتی جیسے دو سال کا بچہ ہو اور تمام جسم میں ایسی قدرتی خوبصورتی آتی کہ انسان سوچ بھی نہیں سکتا اور جسم سے خوشبو آتی ایک بار میں نے 42 دن روزہ رکھا 42 دن بعد جسم کا گوشت ختم ہو چکا تھا صرف ہڈیاں رہ گئی تھیں اور جسم ایسا ہلکے محسوس ہوتا تھا جیسے زمین پر کشش ثقل موجود ہی نہ ہو۔

ہمیں خوشی ہے کہ سدا کے علاوہ اب دنیا میں ریکی کے کئی ہزار ماسٹرز ہیں لیکن کچھ ماہرین 9 تا 7 سو تک بتاتے ہیں۔ ریکی سب سے زیادہ امریکہ یورپ اور ایشیا کے ترقی یافتہ ممالک میں مشہور ہے اور ریکی سکھانے کے انہی ممالک میں باقاعدہ مراکز موجود ہیں۔ لیکن اب اس کی جگہ سدا لے رہا ہے جو ریکی کا ایڈوانس علم ہے۔ سدا ریکی سے 12 لیول زیادہ ہے۔ میں لوگوں کو سدا سیکھنے کا مشورہ دیتا ہوں لیکن جب کچھ لوگ ریکی سیکھنا چاہتے ہیں تو ریکی ہی سیکھا لیتا ہوں کیونکہ میں نے دور اندیش سدا سے ہلکے طریقہ علاج (ریکی) کا بھی گرینڈ ماسٹر کورس کیا ہے۔ دور اندیش سدا اور میری داستان زندگی "ڈیل سائنسز" کی کتاب میں پڑھیں جس میں میرے شاگردوں نے میرے ٹیچرز نوٹس کو ترتیب دیا ہے۔ جس کی ترتیب و تالیف ڈاکٹر محمد یونس، ڈاکٹر ظفر اقبال پاتو آند، اور ڈاکٹر عبدالعزیز خالد نے کی ہے۔ میکاؤ اوسوئی کی داستان درج ذیل ہے۔

ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی

ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی انیسویں صدی کے آخر میں جاپان کے شہر کیا تو یا ککو

(Kyoto) میں پیدا ہوئے وہ کرپچنر بوائے سکول کے ہیڈ ماسٹر تھے وہ اتوار کو وعظ کے خطبے بھی دیا کرتے تھے ایک دن ان کے کچھ طالب علم ان کے پاس آئے اور پوچھا کہ کیا واقعی وہ اس پر یقین رکھتے ہیں جو کچھ کہ وہ پڑھا رہے ہیں۔ وہ یہ جاننا چاہتے تھے کہ بائبل کے اندر حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے معجزے خاص طور پر لوگوں کو شفا بخشنے کے معجزے لفظ بہ لفظ درست تھے۔ ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی نے جواب دیا "ہاں" وہ حضرت عیسیٰ کے معجزوں اور اس بات پر کہ انہوں نے لوگوں کو شفا بخشی پر یقین کیوں نہیں رکھتے تھے طالب علموں نے پھر ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی سے کہا کہ وہ اس بات کو کر کے دیکھائیں کہ کس طرح حضرت عیسیٰ نے لوگوں کا علاج کیا تھا۔ اس نے کہا کہ وہ اتنے چھوٹے تھے کہ وہ کسی بات پر یقین نہیں کرتے تھے وہ علم سائنس کی طرح ثبوت چاہتے تھے۔

ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی نے کہا کہ میں نہیں جانتا کہ علاج کیسے کروں۔ مگر میں اس کو معلوم کر لوں گا جب یہ جان جاؤں گا کہ لوگوں کی بیماریوں کا علاج کیسے کرنا ہے تو میں واپس آؤں گا اور آپکو بتاؤں گا۔ اگلے دن ڈاکٹر میکاؤ نے ان سوالات کے جوابات ڈھونڈنے کے لئے سکول میں اپنی نوکری چھوڑ دی یہ محسوس کرتے ہوئے کہ ان مبلغین نے اسے ہر چیز نہیں سکھائی تھی وہ اپنے مذہب میں مزید تحقیق کرنا چاہتا تھا لہذا وہ عیسائی ملک امریکہ چلا گیا اور وہاں شکاگو یونیورسٹی میں علم معرفت کا مطالعہ شروع کر دیا۔ ڈاکٹر میکاؤ نے انجیل مقدس اور عیسائی صحیفوں کا مطالعہ کیا مگر وہ کچھ نہ پاسکے جس کی وہ جستجو کر رہے تھے یعنی وہ فارمولا جس کے تحت حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے شفا یابی کا کام کیا تھا یہ جاننے کے بعد کہ بدھانے بھی بیماریوں کو صحت یاب کیا تھا اس نے بدھ مت کا مطالعہ شروع کر دیا۔ امریکہ میں سات سال گزارنے کے بعد ڈاکٹر میکاؤ اوسوئی واپس کیا تو میں آگئے۔ یہ ایسا علاقہ تھا جو بدھ مت کے مندروں کے لئے مشہور تھا وہاں وہ اپنے مطالعہ کے لئے بدھ مت کے مزید صحیفے حاصل کر سکتا تھا کیا تو میں واپس آ کر ڈاکٹر میکاؤ بہت سی خانقاہوں میں گئے ابھی بہت سے بدھ پادری اس کے

شفایابی سے متعلق سوالوں میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے انہوں نے کہا کہ وہ جسم کی پاکیزگی سے زیادہ ذہن کی پاکیزگی میں دلچسپی رکھتے تھے۔

آخر کار ڈاکٹر میکاؤ ایک بڑے پادری (Zen Abbot) سے ملے جس نے کہا کہ وہ ڈاکٹر میکاؤ کی تحقیق میں دلچسپی رکھتا ہے اور اس نے ڈاکٹر صاحب کو دعوت دی کہ وہ ان کی خانقاہ جو کہ کیا تو کے باہر واقع تھی میں آئیں اور مطالعہ کریں۔ ڈاکٹر میکاؤ نے بدھ مت کے صحیفوں کا مطالعہ شروع کر دیا بعد میں سنسکرت زبان بھی سیکھی۔ سنسکرت زبان سیکھنے کے بعد ہی اس کو مریضوں کی شفایابی کا فارمولا باتھ آیا۔ یہ فارمولا چند علامات پر مشتمل تھا جن سے بدھ مریضوں کو شفا دیا کرتا تھا۔ آخر کار ڈاکٹر میکاؤ اپنا ہدف حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا مگر اس نے محسوس کیا چونکہ وہ ان علامات کا استعمال نہیں جانتا تھا اس لئے وہ شفایابی کی طاقت نہ رکھتا تھا اپنے اندر سے شفایابی کی قوت حاصل کرنے کے لئے ڈاکٹر میکاؤ نے کیا تو سے سترہ میل دور ایک مقدس پہاڑ "کوزیا مان" پر مراقبہ کرنے اور روزہ رکھنے کا فیصلہ کیا۔ پہاڑ پر چڑھ کر ڈاکٹر مراقبہ کرنے عبادت کرنے اور روزہ رکھنے کے لئے جگہ کا انتخاب کر کے 21 روز تک بیٹھے رہے۔ وقت گزرنے کا حساب رکھنے کے لئے انہوں نے اپنے سامنے 21 پتھر رکھ لئے جب ایک دن گزرتا تو وہ ایک پتھر پھینک دیتا۔ آخری دن صبح صادق سے پہلے وہ وقت تھا کہ میکاؤ مایوس تھا تو دیکھا کہ آسمان کی طرف سے ایک روشنی آ رہی ہے۔ ڈاکٹر میکاؤ بالکل ڈر گئے مگر انہوں نے بہادر بننے اور اس کا سامنا کرنے کا فیصلہ کیا۔ یہ وہ چیز تھی جس کی وہ تلاش کر رہے تھے یہ ٹٹھلتی ہوئی روشنی ایک بڑی سی سفید روشنی کی شعاع بن گئی جو دونوں آنکھوں کے درمیان اور سر کی چوٹی میں آ کر پڑی یہ شعاع اتنی طاقتور تھی کہ ڈاکٹر میکاؤ بے ہوش ہو کر گر پڑے۔ یہ تھا حوہس کا عمل جس کو آج بھی ہم شاگردوں کو سکھاتے ہیں اور شاگرد بھی ایسا ہی محسوس کرتے ہیں۔

جب ڈاکٹر میکاؤ دوبارہ ہوش میں آئے تو انہوں نے آسمان کی طرف دیکھا

کر دیا جو اپنا گزارہ بھیک مانگ کر کرتے تھے۔

ریکی کے روحانی ضوابط

ڈاکٹر میکاؤ نے محسوس کیا کہ وہ مکمل طور پر ناکام ہو گئے ہیں ان کو اس راہب کی بات بھی سننا چاہئے تھی جس نے کہا تھا کہ تم صرف جسم کا علاج ہی نہیں کر سکتے پہلے اس نے کہا تھا "ریکی آزاد منش لوگوں کے لئے نہیں ہے" بھکاریوں نے نہ تو ڈاکٹر میکاؤ کی خدمات کو سراہا اور نہ ہی احسان مندی کا اظہار کیا تھا۔ وہ اپنے آپ کو تبدیل کرنے اور ذمہ داری قبول کرنے کے لئے تیار نہ تھے۔ دوسری بات یہ کہ میکاؤ نے اپنے ضوابط ریکی کی روایت میں بطور اضافہ شامل کر دیے۔

"بس آج غصہ نہ کر۔ بس آج پریشان نہ ہوں۔ اپنے والدین، اساتذہ اور بڑوں کا احترام کریں۔ اپنی روزی ایمانداری سے کمائیں۔ تمام زندہ اشیاء کو خراج تحسین پیش کریں" اس تجربہ کے بعد میکاؤ نے کٹو کے گندے علاقے کو چھوڑا سارے جاپان کی سیر کے لئے چلے گئے وہ لوگوں کو تجسس کرنے کے لئے دن کی روشنی میں بھی ٹارچ ساتھ لیکر چلا کرتے تھے اگر لوگ اس کی وجہ پوچھتے تو وہ کہتے کہ وہ ان لوگوں کی تلاش کر رہے ہیں جن کو روشنی کی ضرورت ہے پھر وہ مندروں میں لوگوں کو ریکی پر لیکچر دیتے ڈاکٹر میکاؤ اپنے جانشین چور جیرو ہیاشی Churjiro Hayashi سے ملے۔

چور جیرو ہیاشی Churjiro Hayashi

جب چور جیرو ہیاشی ڈاکٹر میکاؤ سے ملے تو ہیاشی کی عمر 45 سال تھی اور وہ ریٹائرڈ نیول آفیسر تھے۔ ڈاکٹر میکاؤ نے اسے ترغیب دی کہ وہ ان کے ساتھ پورے جاپان میں لوگوں کو شفا دینے اور تعلیم دینے کے مشن پر جائیں۔ اس طرح ہیاشی صاحب ڈاکٹر میکاؤ کے شاگرد ہو گئے اور ان کی خدمات کے بعد ان کے جانشین بن گئے۔ ہیاشی نے توکیو میں ایک کلینک قائم کیا جہاں بعد میں ہوائی "تاکاتا" کا علاج

اور قوس قزح کے تمام رنگوں کے بلبلوں کو اپنی آنکھوں کے سامنے ٹاپتے ہوئے دیکھا پھر آسمان ایک روشن سفید سکرین میں تبدیل ہو گیا اس پردہ پر میکاؤ نے ان علامات کو سنہری حروف میں لکھے ہوئے دیکھا جو کہ انہوں نے سنسکرت کے صحیفوں میں پائی تھیں جب وہ علامات ان کے سامنے حرکت کر رہی تھیں تو ان کا استعمال اور ان کے معانی ڈاکٹر صاحب کے ذہن میں آ گئے۔

ریکی کے معجزے

جوش میں ڈاکٹر میکاؤ پہاڑ سے نیچے دوڑ کر اترے اور انہوں نے ٹھوکر کھا کر اپنے پاؤں کی انگلی کو زخمی کر لیا جس سے خون بہنا شروع ہو گیا جھلتی طور پر انہوں نے اپنا ہاتھ پاؤں کی انگلی پر رکھ لیا خون بہنا بند ہو گیا اور تکلیف ختم ہو گئی۔ ڈاکٹر میکاؤ کے لئے ریکی کی شفا بخش طاقت کا یہ پہلا تجربہ تھا۔ پہاڑ سے نیچے آتے ہوئے ڈاکٹر میکاؤ نے ایک سٹیک بار دیکھا چونکہ اس نے بھوک محسوس کرنا شروع کر دی تھی اس لئے اس نے بار میں جا کر کھانے کا آرڈر دیا۔ بار کے بوڑھے مالک نے ڈاکٹر میکاؤ کی داڑھی سے اندازہ لگایا کہ وہ کافی دیر سے روزہ رکھ رہا تھا وہ ڈاکٹر میکاؤ کو رائس دائر پیش کرنا چاہتا تھا کہ وہ نرم غذا سے روزہ کھولے مگر ڈاکٹر نے مکمل کھانے پر اصرار کیا جب بوڑھے آدمی کی پوتی کھانا لیکر آئی تو اس نے دیکھا کہ اس لڑکی کا چہرہ سوچا ہوا تھا اور وہ تکلیف سے چلا رہی تھی اس لڑکی نے اسے بتایا کہ ایک خراب دانت کی وجہ سے دانت کے درد میں مبتلا تھی ڈاکٹر نے اپنا ہاتھ تکلیف زدہ دانت پر رکھا اور تکلیف غائب ہو گئی۔ ڈاکٹر میکاؤ کے لئے تیسرا ثبوت یہ تھا کہ اس نے بدبضی کی تکلیف کے بغیر سارے کھانے کو ہضم کر لیا تھا۔

ڈاکٹر میکاؤ نے اپنے نئے حاصل شدہ عطیہ سے کام لینے کا فیصلہ کرنے کے بعد اس عطیہ خداوندی سے ضرورت مند لوگوں کو فیض دینے کے لئے شہر سے باہر ایک تاریک اور پسماندہ سے جے میں چلے گئے۔ ڈاکٹر میکاؤ نے ان لوگوں کا علاج شروع

کیا گیا۔ آٹھ بستروں پر مشتمل چھوٹا سا کلینک تھا ریکی معالج سب کے سب آدمی تھے جو کہ اپنے مریضوں کا علاج کرتے وقت روایتی جاپانی لمبے چوٹے پہنا کرتے تھے۔ کلینک صبح میں کھلا ہوتا جبکہ دوپہر کے وقت معالج ان مریضوں کے گھروں میں جاتے تھے جو کہ اتنے کمزور تھے کہ کلینک میں نہیں آسکتے تھے مریضوں کا علاج ہر مل دوائیوں سے بھی کیا جاتا تھا۔

دوسری جنگ عظیم شروع ہونے پر حیاشی نہیں چاہتے تھے کہ لڑائی جھگڑے میں شامل ہوں۔ وہ یہ نہیں چاہتے تھے کہ ان کو دوبارہ ملٹری سروس میں بلایا جائے اور وہ جانیں لینے کا باعث بنیں۔ کیونکہ انہوں نے اپنی زندگی شفا اور جانیں بچانے کے لئے وقف کر دی تھی۔ حیاشی نے چائے پارٹی میں اپنے خاندان اور گریڈ ماسٹرز کو مدعو کیا اور حوائی تاکا تا کو اپنا جانشین مقرر کر کے علاج سے دستبردار ہو کر رضا کارانہ طور پر مر گئے۔

حوائی تاکا تا جو کہ ایک جاپانی عورت ہیں 1900 میں Hawaiian جزیروں میں سے ایک جزیرے پر پیدا ہوئیں۔ ان کے والدین نے ان کا نام جزیروں کے نام پر رکھا کیونکہ وہ اسکو ایک عظیم عورت دیکھنا چاہتے تھے۔ جب وہ تیس سے چالیس سال کی عمر کے درمیان تھی تو اس کے شوہر کا انتقال ہو گیا۔ وہ دو بیٹیاں چھوڑ گیا تھا جن کی پرورش اس کو کرنا تھی پریشانی اور کام کی زیادتی نے اس کو بہت سے مصائب میں مبتلا کر دیا جن میں پتے کی پتھری، دمہ، اور کلشی شامل تھے پریشانی کی حالت میں تاکا تا نے راہنمائی کے لئے دعا کی اور اس کو اپنے اندر سے آواز سننے کا تجربہ ہوا اس آواز نے اس کو بتایا کہ وہ سب سے پہلے اپنی صحت کا خیال کرے۔ اس نصیحت پر عمل کرتے ہوئے تاکا تا نے سرجری کروانے کے لئے ٹوکیو کے ایک ہسپتال گئی جہاں ڈاکٹر انچارج اس کا دوست تھا ان نے اندر سے آواز سنی جو کہہ رہی تھی "آپریشن ضروری نہیں ہے" تاکا تا بالکل پیدا کرتے ہوئے اچانک آپریشن ٹیبل سے اٹھ گئی جب

اس کا ڈاکٹر آیا تو اس نے پوچھا کہ آپریشن کا کوئی متبادل ہے؟ ڈاکٹر نے تاکا تا سے پوچھا کہ اس کے پاس کتنا وقت ہے کیونکہ متبادل علاج میں لمبا وقت مہینوں سے سالوں تک لگ سکتے ہیں۔ اپنی رضامندی ظاہر کرنے کے لئے اس نے کہا کہ وہ دو سال تک بھی ٹھہر سکتی ہے۔ ڈاکٹر ماییدہ اس کو اپنی بہن کے پاس لے گیا جو کہ Dietician تھی اور جس کا پیشہ کی بیماری کا علاج ریکی کے ذریعے ہو رہا تھا۔

اگلے دن تاکا تا کو حیاشی کے ایک ریکی کلینک پر لے گیا۔ روایتی چوٹے والے لباس میں لمبوس دو آدمیوں نے اس کا علاج کیا پہلی چیز جو اس نے محسوس کی وہ ان کے ہاتھوں کی حرارت تھی تاکا تا نے سمجھا کہ وہ بجلی کے تاروں سے جڑے ہوئے تھے اور ان نے اس مقصد کے لئے ٹیبل کے نیچے اور ایک آدمی کے چوٹے کی کھلی آستیوں میں جھانکنا شروع کر دیا اس آدمی نے سمجھا کہ شاید اس کو ٹشو پیپر کی ضرورت ہو مگر جب اس نے اس آدمی کو بتایا کہ وہ تو کسی بجلی کے آلہ کو دیکھ رہی تھی تو وہ بہت ہنسا حیاشی یہ دیکھنے کے لئے کی کیا ہو رہا ہے اندر آیا اس نے پھر تاکا تا کو بتایا کہ قوت جو اس نے محسوس کی تھی وہ بجلی کی قوت نہ تھی بلکہ یہ ریکی تھی۔ ریکی جاپانی لفظ ہے جس کے معنی ہیں یونیورسل لائف انرجی۔ اس نے کہا یہ قوت میرے ذریعہ سے تم تک پہنچتی ہے اس نے اپنے ہاتھوں کو اوپر کیا اور کہا یہ برقی پوائنٹس ہیں۔ یہ قوت تمہارے سارے جسم کو دوبارہ زندگی دے گی اور اس میں توازن پیدا کرنا شروع کر دے گے۔ تاکا تا کا ہر روز علاج ہوتا رہا اور وہ چار مہینوں میں صحت یاب ہو گئی۔ وہ اس شفایابی کے نظام سے اتنی متاثر تھی کہ وہ اس کو سیکھنا چاہتی تھی مگر اس کی اجازت نہیں تھی کیونکہ اس کو غیر ملکی سمجھا جاتا تھا ریکی ایک محفوظ جاپانی روایت تھی۔ اس نے اپنے کیس کو عرض مندانہ انداز میں پیش کیا اور کہا کہ وہ کیا کرے گی اگر وہ حوائی میں دوبارہ بیمار ہو گئی اس نے تاکا تا کو کہا کہ اگر وہ اس کلینک میں ٹھہرنے اور ایک سال تک کام کرنے کے لئے تیار ہو تو وہ اس کو ریکی کا پہلا درجہ سکھا دے گا۔ تاکا تا رضامند ہو گئی اور وہ حیاشی کی فیملی

کے ساتھ رہنے لگی۔ کلینک میں ایک سال کام کے بعد ریکی کو مغرب میں لیکر آئی اسکے بعد ریکی کے دوسرے درجے کو سیکھنے آئی اور واپس امریکہ چلی گئی۔ واپس ہوائی میں اس نے خاندان کے افراد اور دوستوں کا علاج شروع کر دیا۔ 1939 میں ہیاشی اور اس کی بیٹی امریکہ میں 6 مہینے کے دورے پر آئے تاکہ وہ تاکا کی ایک کلینک قائم کرنے میں مدد کریں۔ فروری 1938 میں ہیاشی نے تاکا کو ریکی کا ماسٹر بنایا اور واپس جاپان آگئے تاکا نے امریکہ اور کینڈا میں تقریباً چالیس سال تک ریکی سکھائی 1975 میں اس نے ریکی ماسٹرز بنانا شروع کئے اس نے 22 ریکی ماسٹر بنادیے تھے 1979 میں تاکا فوت ہو گئی۔ وہ عمل جو اس نے شروع کیا تھا اس نے امریکہ اور یورپ کے اندر ریکی کا طوفان پیدا کر دیا۔

آٹھواں باب

محمد شہیر قادری

ٹیلی پیٹھی (ٹرین یوگ)

ٹیلی پیٹھی (ٹرین یوگ)

ٹیلی پیٹھی کائنات کے آغاز (بگ بینگ) سے پہلے بھی موجود تھی۔ یہ تو معلوم ہے کہ مادہ بننا اور پھر پھٹنا پھر کھکشا ئیں ستارے اور سیارے بننا پیغامات کے ذریعے ہی ہوا ہے۔ جب کائنات کا آغاز ہوا اور زندگی وجود میں آئی تو آج سے کئی سو ملین سال پہلے ذہن مخلوق نے جان لیا کہ ٹیلی پیٹھک قوت ہمارے اندر بھی موجود ہے اور تمام کائنات پیغامات کے ذریعے چل رہی ہے اور کنٹرول ہو رہی ہے۔ اس طرح کائنات میں جو بھی کچھ موجود ہے وہ پیغامات وصول بھی کرتا ہے اور پیغامات بھیجنے کے قابل بھی ہے۔ یعنی ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت جانداروں کی زندگی کے ساتھ شروع نہیں ہوئی بلکہ یہ صلاحیت جانداروں کی زندگی سے پہلے ہی موجود تھی۔ ابھی ہم دیکھ رہے ہیں مشاہدہ کر رہے ہیں اور محسوس کر رہے ہیں کہ کائنات میں یہ نظم و ڈسپلن کیوں اور کیسے اور کس چیز کے ذریعے کنٹرول ہو رہا ہے؟

جواب آپ خود دینگے کہ پیغامات کے ذریعہ کنٹرول ہونی چاہئے۔ ہم کائنات سے نیچے اپنے جسم میں آتے ہیں ہماری آنکھ کیوں ہر چیز کا اندازہ کرتی ہے کہ سامنے والی چیز کا رنگ کیا ہے کس کو الٹی کی ہے اور وہ کیا چیز ہے اور کیا وہ حرکت میں ہے یا نہیں۔ کائناتی نفسیات کے متعلق زیادہ عرصہ کے لئے توانائی کو کسی بھی خاص سمت میں حرکت کرنے کو پیغام کہا جاسکتا ہے۔ کائنات میں پائی جانے والی تمام چیزیں چاہے توانائی ہوں یا مادہ ایک دوسرے سے مضبوط اور مستحکم روابط رکھتے ہوئے ہیں اور تمام

کائنات ایک جان کی طرح ہے۔ توانائیوں اور مادہ کی یہ متحدانہ ردیہ ظاہر کرتا ہے کہ ہر ایک اپنی اپنی جگہ فرائض انجام دیرہا ہے اور ہر توانائی پیغامات کے علاوہ اور کچھ بھی نہیں ہے کائناتی نفسیات کے علم کی رو سے ٹیلی پیٹھی وہ علم ہے جو ایک شے سے دوسری شے کے ساتھ غیر سرئی توانائی کے ذریعے رابطہ کر سکے۔

ٹیلی پیٹھی کیا ہے؟

ٹیلی پیٹھی یونانی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں "فاصلے" اور "احساس" ٹریلی زبان میں ٹیلی پیٹھی کو "ٹرین یوگ" کہا جاتا ہے کسی وسیلے کے بغیر ایک دماغ کا دوسرے دماغ سے رابطہ قائم کرنے کو ٹیلی پیٹھی کہتے ہیں خواہ ایک دماغ دوسرے دماغ سے کتنی دور ہی کیوں نہ ہو۔ آپ ٹیلی پیٹھی کی مثال وائرلیس اور موبائل فون بھی لے سکتے ہیں۔ (دیکھیں ٹریل کا سترزین اور وورسٹا حصہ)

ٹیلی پیٹھی کو اردو عربی اور فارسی میں روحانی تکلم بھی کہتے ہیں اور انتقال خیالات و افکار بھی کہتے ہیں۔ اسکو واضح طور پر یوں بیان کیا جاسکتا ہے کہ دو افراد کے درمیان چاہے وہ دور فاصلہ پر ہوں یا نزدیک ہوں بغیر زبانی تکلم یا جسمانی اشارہ جات (جسمانی زبان) ذہنی بول چال کو ٹیلی پیٹھی کہتے ہیں۔ ٹیلی پیٹھک توانائی کا حامل شخص دوسرے لوگوں کے افکار خیالات جذبات اور احساسات کو کھربوں میل کے فاصلہ کے باوجود پڑھ سکتا ہے اور محسوس بھی کر سکتا ہے۔

"ٹرین یوگ" کی معنی ہیں مادہ کا غیر مرئی توانائیوں سے ہم آہنگ ہونا، رابطہ قائم کرنا یا ایک جاندار اپنے احساساتی، جذباتی، تصوراتی اور فکری توانائی دوسرے جاندار کے احساساتی، جذباتی، تصوراتی اور فکری توانائی سے ہم آہنگ کرنا "ٹرین یوگ" کہا جاتا ہے۔ ٹیلی پیٹھی لفظ سے ٹرین یوگ کے معنی مکمل اور علمی ہے۔ کیونکہ انسان میں یا دوسرے جانداروں میں بہت سی توانائیاں ہیں جن کو ٹریل کے سترزین اور وورسٹا حصے واضح کرتے ہیں کہ پیغام رسائی کی توانائی کون سی ہے اور رابطہ کس

توانائی کے ذریعہ ہوتا چاہئے۔

کرہ ارض پر نیلی پیتھی کی تاریخ

زمین پر نیلی پیتھی کی تاریخ 70 ہزار سال پرانی ہے۔ یہی علم 70 ہزار سال قبل سے آج تک دوسری دنیا سے نیلی پیتھی کی لہروں کے ذریعہ آتے ہوئے خلائی مخلوق نے زمین پر خاص لوگوں کو سکھایا۔ 5 ہزار سال سے بھی پہلے نیلی پیتھی کے علم پر ٹریزا (مو) تہذیب کو پورا عبور حاصل تھا اس وقت نیلی پیتھی کو ٹرین یوگ کہا جاتا تھا۔ لیکن نیلی پیتھی کا لفظ ایچ ڈبلیو مارز نے تقریباً 1879ء میں تجویز کیا جو ابھی تک رائج ہے۔ زمینی مخلوق کا علم ابھی تک محدود ہے اور نہ ہی غیر مرئی قوتوں پر یقین پختہ ہے اور نہ ہی اس پر تحقیق کرنا جانتا ہے لوگوں کی غیر مرئی قوتوں پر یقین صرف نام کی حد تک ہے یہی وجہ ہے کہ یہ علوم آگے بڑھ کر عام لوگوں تک نہیں پہنچ سکے۔ شاید خلائی مخلوق نے نیلی پیتھی کے ذریعہ ہماری زمین کو دریافت کیا ہو۔ اور شاید ہمارے علم تہذیب و ثقافت کے بارے میں سب کچھ جانتی ہو۔ لیکن یہ شکر ہے کہ آج کے زمانہ میں غور و فکر کرنے والے سائنسدانوں نے قبول بھی کیا اور اسے ایک سائنسی حیثیت بھی دی اور لوگ اس کو شعبہ بازی جادو لادینیت نہیں سمجھتے ہیں۔ جب ان علوم کو سائنسی حیثیت سے قبول کیا تب لوگوں میں پچھل جچی کہ ان علوم کو کالون اور یونیورسٹیوں میں پڑھایا جائے اور اب امید ہے کہ ہم بے سکون مشینی اور مصنوعی دنیا سے ہٹ کر قدرتی زندگی کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔ اگر غور و فکر کیا جائے تو حیوانات اور نباتات میں پیغام رسانی کی بہترین صلاحیتیں موجود ہیں (دیکھیں اسوانہل اور سنسیا ناٹیل)

نیلی پیتھی کی صلاحیت تمام لوگوں میں ہوتی ہے

اکثر آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہوگا کہ آپ نے کسی کے متعلق سوچا اور وہ آگیا۔ یا آپ نے کسی کو یاد کیا بات کرنے کو بہت جی چاہا اور اسی وقت اُس کا فون آگیا یا آپ کے دل میں کسی کی محبت کے جذبات پیدا ہوئے تو وہ بھی آپ کی محبت میں گرفتار ہو گیا۔ یا

آپ نے بے چینی محسوس کی تو اُسی وقت آپ کو اپنے کسی عزیز کے متعلق کوئی بری خبر ملی ہو وغیرہ وغیرہ تو یہ تمام نیلی پیتھی کی مثالیں ہیں اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ صلاحیت تمام لوگوں میں ہوتی ہے اسکے لئے کوئی مخصوص لوگ نہیں ہوتے۔

نیلی پیتھی کیسے حاصل کی جاتی ہے

آپ نیلی پیتھی کو کسی استاد سے سیکھ لیں بہت بہتر ہے کیونکہ نیلی پیتھی کسی استاد کی نگرانی کے بغیر سیکھنا بہت مشکل ہے اور کبھی کبھی نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے میں یہاں صرف نیلی پیتھی سیکھنے کے لئے تیاریاں بتاؤں گا تاکہ آپ سیکھنے کے بعد اور پہلے کیا کریں۔

کامیاب نیلی پیتھی کے لئے ضروری ہدایات

نیلی پیتھی میں سب سے اہم بات اس صلاحیت کو حاصل کرنے کے لئے تیاریاں یا آمادہ ہونا ہے جب آپ خوب تیار ہوں اور آپ کی اندرونی صلاحیتوں کی صفائی ہو چکی ہو تو ٹرین یوگ کا ماہر آپ کی صلاحیتوں کو چند سیشن میں دور سے بھی بیدار کر سکتا ہے۔

مثبت یا منفی استعمال

نیلی پیتھی حاصل کرنے سے پہلے آپ ایک بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ میں یہ صلاحیت پیدا ہوگی تو آپ اس کو کن مقاصد کے لئے استعمال کریں گے کیونکہ یہ صلاحیت بھی ایسے ہی ہے جیسے دوسری صلاحیتوں اور قوتوں کو انسان اچھے یا برے دونوں مقاصد کے لئے استعمال کرتا ہے۔ لیکن نیلی پیتھی سیکھنے والوں کو چاہئے کہ وہ اس علم کو انسان اور باقی جانداروں کی فلاح و بہبود کے لئے استعمال کریں۔ کیونکہ مثبت استعمال کرنے سے ان صلاحیتوں میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ میں جب لوگوں کو نیلی پیتھی سکھاتا ہوں تو سب سے پہلے شاگردوں کو نیلی پیتھی کے منفی استعمال کے نقصانات

اور مثبت استعمال کے فوائد بتاتا ہوں قدرتی طور پر کلاس کے دوران ہی شاگرد اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ ٹیلی پیٹھی کبھی بھی منفی استعمال نہیں کرے گا اور اگر منفی استعمال کریں تو ان کی ٹیلی پیٹھک صلاحیتیں منقطع ہو جاتی ہیں۔

ذہن کو الٹ کرنا

سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کو اس پر یقین ہونا چاہئے کہ ٹیلی پیٹھی کے ذریعے آپ دوسرے لوگوں کو ذہنی پیغام بھیجوا سکتے ہیں۔ اور جب تک میں نے اس صلاحیت کو حاصل نہیں کیا اس وقت تک میں مشقیں جاری رکھوں گا۔

جذبائی ہم آہنگی

جب آپ شروع میں ٹیلی پیٹھی کریں تو ایسے شخص کا انتخاب کریں جس سے آپ کی جذبائی وابستگی ہو۔ ذہنی ہم آہنگی کی وجہ سے آپ کی ٹیلی پیٹھی کا رزلٹ اچھا نکلے گا اور جب آپ ٹیلی پیٹھی کے ماہر ہو جائیں گے تو پھر کسی پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

عورتیں جلد پیغام وصول کرتی ہیں

تجربات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ خواتین ٹیلی پیٹھک پیغام جلد وصول کرتی ہیں دیے اس مقصد کے لئے جن کی اتنی اہمیت نہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ عورتیں جلد پیغام وصول کرتی ہیں اور اکثر مردوں میں بھی یہ صلاحیت خاصی زیادہ ہوتی ہے۔

ٹیلی پیٹھی کے لئے صبر بہت ضروری ہے

جب آپ ٹیلی پیٹھک پیغام بھیجیں تو آپ کو صبر و استقلال سے کام لینا چاہئے بے صبری کا مظاہرہ نہ کریں کبھی پیغام نہ پہنچنے پر اگر آپ مایوس ہو گئے تو دوبارہ پیغام بھیجنا آپ کو مشکل لگے گا اس لئے چاہے پیغام پہنچے میں آپ کو ناکامی ہو آپ صبر و استقلال سے پیغام رسائی جاری رکھیں۔

بیماریوں کے لئے ٹیلی پیٹھی

اگر ٹیلی پیٹھی کے ذریعے فرد کی قوت حیات کو تحریک دی جائے تو اس سے مریضوں کو بیماریوں سے مکمل طور پر نجات مل سکتی ہے۔ سدا ٹیلی پیٹھی میں مدد کرتا ہے۔ سدا ہمیں صحت مند رکھتا ہے اور ٹیلی پیٹھی کے لئے صحت مند ہونا پہلی شرط ہے سدا توانائی ہمارے اندر یکسوئی، سکون، اور خوشگوار احساسات پیدا کرتا ہے اس طرح ہم ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت کو حاصل کرنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔

یوگ اور ٹیلی پیٹھی

یوگ میں چند ایسی چیزیں شامل ہیں جن سے آپ اپنی ٹیلی پیٹھی کی قوت کو زیادہ بڑھا سکتے ہیں۔

ٹیلی پیٹھی میں سب سے اہم چیزیں

ٹیلی پیٹھی کے نمل کے دوران آپ کو ذہنی اور جسمانی لحاظ سے پرسکون ہونا چاہئے جہاں آپ ٹیلی پیٹھی کا عمل کریں گے وہاں کا ماحول پرسکون ہونا چاہئے۔ خاموشی ہو زیادہ گرمی یا زیادہ سردی نہ ہو یعنی درمیانہ ماحول ہو۔ اگر آپ کسی ذہنی الجھن کا شکار ہیں یا جسمانی تکلیف میں مبتلا ہیں تو ٹیلی پیٹھی کے عمل کو کسی اور وقت کیلئے رہنے دیں۔ کیونکہ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کی جذبائی کیفیت ٹیلی پیٹھی کا پیغام وصول کرنے والے پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اس لئے ہمیشہ پرسکون ہو کر ہی عمل کریں۔

ٹیلی پیٹھی کے نقصانات

آپ نے اکثر ٹیلی پیٹھی کی کتابیں پڑھی ہوں گی جن میں اکثر ذکر ہوتا ہے کہ آپ ٹیلی پیٹھی کے دوران فلاں فلاں ذہنی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں لیکن اگر ٹین یوگ ٹیلی پیٹھی کے ماہر سے سیکھ لیں تو اس میں ایسا کوئی خطرہ نہیں ہے

نواں باب

محمد شہیر قادری ریفلیکسولوجی، آکوپریشر، زون تھراپی

بلکہ فرد جو نئی ٹرین یوگ نیلی چیتھی کی کلاس لینا شروع کرتا ہے وہ بہت ہی سکون، خوشی، اور اطمینان محسوس کرتا ہے۔ اسکے اندر تمام قسم کی منفی چیزیں ختم ہو جاتی ہیں یعنی اسکی جسمانی اور ذہنی صحت بڑھ جاتی ہے منفی خیالات اور منفی رویوں سے نجات مل جاتی ہے۔ ٹرین یوگ ایک بے خطر اور بے ضرر عمل ہے اس لئے آپ کسی ٹرین یوگ کے ماہر سے رابطہ کریں بلکہ ٹرین یوگ کے ماہر آپکی نیلی چیتھی کو قوت کو دور فاصلہ سے بھی بیدار کر سکتا ہے لیکن پہلے اس سے آپکی ایک ملاقات ضروری ہے۔

"ٹرین یوگ" پر ایک کتاب زیر تحریر ہے انشاء اللہ جلد ہی آپکے ہاتھوں میں ہوگی۔ جس میں ایسی مشقیں بتائی گئی ہیں کہ مثبت پیغامات میں 100% کام کریں گی اور بہت آسانی سے یہ صلاحیت حاصل ہوگی۔

جسم کے اندر کوئی برقی پوائنٹس (پن) موجود ہیں جن کو دبا کر کسی خاص بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے اس پوائنٹ کے کئی نام ہیں جس میں سرفہرست میرمیزین، شاتسو، اکوادر زون ہیں۔ آج اس علم کو RAZ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں بیماری سے متعلق کسی خاص پوائنٹ (شاتسو) کو دبا کر علاج کیا جاتا ہے جبکہ مساج کے علم میں پوائنٹس کا اتنا خیال نہیں رکھا جاتا ہے۔ مساج کے ماہرین کے لحاظ سے مساج اور RAZ ایک ہی نام ہے اور ایک ہی طرح کے کام کرتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ مساج کا بھی اتنا ہی فائدہ ہوتا چاہئے جتنا کہ RAZ کا ہے اور علم مساج بھی دی فوائد بتاتا ہے جو کہ RAZ بتاتا ہے۔

انسانی جسم ایک بہت حساس لیکن اعلیٰ ترین اور بہت طاقتور اور خود کار مشین ہے جو ستر سال، سو سال یا دو سو سال یا اس سے زیادہ سال تک بغیر کسی رکاوٹ کے چلتی رہتی ہے۔ یہ مشین ایک برقی نظام کے تحت چل رہی ہے۔ جس طرح بجلی سے چلنے والے آلات میں دلیج کی کمی بیشی سے مشین کو محفوظ رکھنے کے لیے سرکٹ ہریکر لگائے جاتے ہیں جو بوقت ضرورت خود بخود بند ہو جاتے ہیں اور دوبارہ آن (On) کرنے پر مشین سٹارٹ ہو جاتی ہے۔ آپ کو شاید حیرت ہوگی کہ اس سے بھی زیادہ نفیس سسٹم خود ہمارے جسم میں کام کر رہا ہے اور ہم یہ کہہ سکتے ہیں جسم میں مختلف مقامات پر On اور Off کے سوئچ ہیں۔ جہاں سے برقی توانائی ریگولیٹ ہوتی ہے یا کی جاسکتی ہے۔ جسم کے ہر عضو، غدود اور نس کا ایک اہم سرکٹ ہوتا ہے جس کے آخری حصے یا سرے ہاتھ اور پاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ جسم میں کسی بھی سرکٹ میں کہیں بھی خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس خرابی کو سرکٹ کے سروں سے مناسب طریقہ استعمال کر کے اس خرابی کو دور بھی کیا جاسکتا ہے۔ نہ صرف تشخیص کی جاسکتی ہے بلکہ سرکٹ کے درست کام کرنے کے دوران یعنی حالت صحت میں انہی سروں کے ذریعے مشین (انسانی جسم) کی مناسب دیکھ بھال (Maintenance) کر کے خرابی (بیماری) سے جسم کو بچایا جاسکتا

ریفلکسولوجی، آکو پریشر، زون تھراپی

Reflexology Acupressure Zontherapy

(RAZ)

ترقی یافتہ ممالک مثلاً امریکہ، یورپ خصوصاً برطانیہ میں قدرتی علاج میں نہ صرف عام لوگوں بلکہ ماہرین طب کی دلچسپی روز بروز بڑھ رہی ہے۔ یہ قدرتی طریقہ علاج کی ایک شاخ ہے۔ یہ شاخ اس نظریہ پر قائم ہے کہ انسان کی صحت کا دارومدار جسم میں لہروں یا برقی توانائی کے مسلسل بہاؤ میں ہے۔ گزشتہ بیس پچیس سالوں میں اس طریقہ علاج پر قابل قدر کام ہوا ہے۔ اس طریقہ ہائے علاج کو میں نے آسانی کے لئے راز RAZ نام رکھا ہے جو کہ اصل نام کا مخفف ہے۔

کہا جاتا ہے کہ 5 ہزار سال پہلے مصری اور ہندوستانی تہذیبوں نے RAZ کے علم کا آغاز کیا لیکن میرے خیال میں RAZ پانچ ہزار سال سے بھی پرانا علم ہے کیوں کہ RAZ کا آغاز مساج کے تجربات سے شروع ہوا اور مساج سے واقفیت انسان تو کیا حیوانات بھی رکھتے ہیں۔ کچھ حیوانات تو آرام کرنے سے پہلے ایک دوسرے کو مساج کر کے سوتے ہیں یا کبھی کبھی دن کے نام بھی یہ عمل کرتے ہیں اور کچھ حیوانات تو خود اپنے آپ کو RAZ دیتے ہیں۔ یہاں سے یہ تحقیقات شروع ہوئیں کہ پاؤں یا ہاتھ دبانے سے سر کا دباؤ یا (ٹینشن) کیوں کم ہوتا ہے اور اس کا یہ نتیجہ نکلا کہ

ہے۔

RAZ اور سائنسی تحقیقات

سائنسی تحقیقات کے مطابق ہمارا جسم ایک مقناطیسی میدان Electroagnetic Field ہے جس کے گرد برقی مقناطیسی کرنٹ دور کرتا رہتا ہے۔ دس غیر مرئی برقی کرنٹ کی لہریں جسم کے اندر سر کے ذریعے داخل ہوتی ہیں اور پورے جسم میں اپنے مقررہ راستوں سے گزر کر اس حصہ کو توانائی سے ہمکنار کرتی ہیں جن حصوں سے کرنٹ گزرتا ہے ان کو Zone کہتے ہیں۔ ماہرین نے جسم کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ لہروں کے پانچ زون دائیں اور بائیں پانچ زون بائیں حصے میں ہوتے ہیں۔ تمام اعضائے جسمانی گلیٹنڈز اور اعصابی نظام انہی تمام زون Zonse میں آتے ہیں RAZ کی تھوری یہ ہے کہ خوراک، مشروبات اور سانس کے ذریعے کئی قسم کے زہر غیر محسوس انداز میں جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور خون، اعصابی خلیوں اور پٹھوں میں جا کر پیچیدگیاں پیدا کرتے ہیں۔ جسم میں برقی مقناطیسی کرنٹ جب بہتر انداز میں بہتا ہے تو تمام جسمانی نظام معمول کے مطابق کام کرتے رہتے ہیں۔ بیماریاں اس صورت میں آتی جب کرنٹ کا توازن خراب ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں متعلقہ زون یا ریفلیکس پوائنٹ میں موجود گلیٹنڈز اور اعضاء کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ جب RAZ کے ذریعے اس حصہ پر چند منٹ کے لئے ہلکا دباؤ دیتے ہیں تو اس حصہ پر موجود اعصاب اس قابل ہو جاتے ہیں کہ برقی مقناطیسی کرنٹ کا آزادانہ بہاؤ دوبارہ بحال کیا جاسکے چنانچہ جسم کے گلیٹنڈز اور اعضاء صحت سے ہمکنار ہو جاتے ہیں۔ تمام بیماریاں اسی کرنٹ کی کمی کی بناء پر پیدا ہوتی ہیں RAZ اس کمی کو پورا کرتی ہے۔ اس سلسلے میں ایبرڈین یونیورسٹی (Aberdeen University) اور یونیورسٹی آف کیلیفورنیا میں مختلف تجربات کئے گئے۔ ڈاکٹر بیکر اور ان کے ساتھیوں نے مختلف تجربات کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ برقی کرنٹ جسم میں اعصاب کی Meridian

Line میں سفر کرتا ہے۔ انہوں نے یہ نتیجہ بھی نکالا کہ مختلف ریفلیکس پوائنٹ اور Meridians کے ارد گرد کے خلیات سے علیحدہ علیحدہ برقی مفاہات ہیں۔ دوران تجربات کیمیائی اجزاء کے ایک گروپ کی موجودگی کا انکشاف ہوا۔ ان اجزاء کو اینڈروفین کہا جاتا ہے اور اس کا اثر بعینہ وہی ہے جو کہ درد دور کرنے والی مصنوعی طور پر تیار کردہ دوا کا ہے۔

RAZ کے فوائد

RAZ کے ذریعے جسم میں درد کی شکایات کو دور کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً سردرد، کمر درد، جوڑوں کا درد، عرق النساء، اس قدر ترقی طریقہ علاج سے پرانے نزلہ و زکام کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ گلے کی خرابی، معدہ، جگر اور آنتوں کی تکالیف، بد ہضمی، قبض، بواسیر، ہائی بلڈ پریشر، خواتین اور مردوں کے مخصوص امراض، جنسی کمزوریاں اور بیماریاں، اعصابی امراض، ڈیپریشن، نیند کی کمی اور دیگر امراض کا موثر علاج کیا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں RAZ افزائش حسن میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے اور خوبصورتی اور کشش میں اضافہ کرتی ہے۔ اس کے ذریعے جلد کی حفاظت اور بہتر نگہداشت ہو سکتی ہے یوں تو RAZ کھل طور پر حیرت انگیز قدرتی طریقہ علاج ہے تاہم دردوں اور تھکان کے احساس کو رفع کرنے میں کراماتی اثرات کی حامل ہے۔ اس عمل سے سارے جسم کو فوری طور پر ایک نئی قوت ملتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ اس طریقہ علاج سے جسم کے ایسے حصوں میں جو درست طور پر کام نہ کر رہے ہوں قوت و توانائی کا بہاؤ معمول پر آ جاتا ہے۔

ہپناس Hypnotism

ہپناس کیا ہے؟

ہپناس علم نفسیات کا ایک اہم شعبہ ہے۔ ہپناس یونانی زبان کے لفظ ہپنو سے لیا گیا ہے جس کا مطلب نیند ہے۔ عام نیند اور ہپناس کی نیند میں فرق ہے۔ طبی نیند میں انسان ہر طرف سے بے خبر ہو کر سو جاتا ہے۔ اس کے برعکس ہپناس کی نیند میں انسان ارد گرد کے ماحول سے باخبر رہتا ہے۔ یہ ایک ذہنی کیفیت کا نام ہے جو نیند سے مشابہ ہوتی ہے۔ جس میں شعور معطل اور لاشعور متحرک ہو جاتا ہے۔ یہ اس دماغی کیفیت کا نام ہے جس میں تحریک کے ذریعے اثرات کے تحت عمل کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے ماہرین نے اس مصنوعی نیند کے کچھ درجے رکھے ہیں۔

۱: ہلکی نیند یا غنودگی

۲: درمیانے درجے کی نیند

۳: گہری نیند

اسکے علاوہ کچھ ماہرین نے ہپناس کی نیند کے چار درجے بھی بتائے ہیں۔

۱: سوگو۔ سٹپ

۲: کیٹا لپسی

۳: سونامبوٹزم

دسواں باب

ہپناس Hypnotism

۳: لیتارشی

پیناس کے ان محنت حسین و خوبصورت پہلوؤں میں سے اس کا ایک نہایت دلچسپ پہلو یہ ہے کہ اسکا اثر انسانوں میں کسی دوا کی طرح باہر سے داخل نہیں کیا جاسکتا بلکہ ایک فرد اس کا اثر اپنی ہی کسی ذہنی تحریک سے اپنے جسم اور دماغ میں خود ہی پیدا کرتا ہے۔

پیناس کی تعریف ماہرین کے الفاظ میں

۱۔ پیناس کسی خیال کو بغیر روک ٹوک کے لاشعور تک پہنچانے کا ایک عمل ہے۔

(ڈاکٹر ڈونگ)

۲۔ میرے نزدیک کسی بھی شخص کا اپنی شخصیت، اخلاق، کردار اور گفتگو سے متاثر کر کے اپنی بات منوالینا بھی پیناس ہے۔ (ڈاکٹر ہیڈن مین)

۳۔ پیناس کا تعلق قدرتی علوم سے ہے یہ ایک نفسیاتی حقیقت ہے اسکی بنیاد ذہن، اعصاب اور جسمانی نظام پر قائم ہے۔ (ڈاکٹر سوبران)

پیناس کی تاریخ

پیناس موجودہ زمانے کا علم نہیں بلکہ اس کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی کہ خود انسان کی تاریخ یہ صرف اس لحاظ سے نیا فن کہا جاسکتا ہے جہاں اس دور میں اسے یونیورسٹیوں میں باقاعدہ مضمون کے طور پر پڑھایا جا رہا ہے۔

پیناس کی حقیقی ابتدا ڈاکٹر سمیر نے کی اس لئے پہلے اسے سمیریزم کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ سمیر نے 1770 میں اس علم کو حیوانی منطاطیت کا نام دیا۔ چونکہ اس زمانے میں لوگوں کو انسانی ذہن کی اہمیت کا اتنا علم نہ تھا اس لئے لوگ ڈاکٹر سمیر کے خلاف اٹھ کھڑے ہوئے یہاں تک کہ حکومت نے بھی ان کے خلاف سخت کارروائی کی اور سمیر نے جلاوطنی اختیار کی لیکن ڈاکٹر سمیر کو اپنے علم پر مکمل بھروسہ اور یقین تھا اور اس بھروسے اور یقین کے بل پر انھوں نے بے شمار لوگوں کا علاج کیا یہاں تک کہ

ایسی بیماریاں جو ادویات کے دائرہ عمل سے باہر ہیں انھوں نے ان کا بھی بخوبی علاج کیا۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس علم پر تحقیقات ہوتی رہیں اور ماہرین نفسیات نے سمیریزم کو جدید شکل دیکر ڈاکٹر جیمز بریڈ نے 29 جون 1942 میں اس کا نام پینائزم تجویز کیا تھا۔ اور وہ علم جسے زمانہ جاہلیت میں شعبہ بازی، جادو، کالا علم سمجھا جاتا تھا اس دور کے باشعور انسان کے حقیقی فن کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ اور اس علم کو پاکستان کی یونیورسٹیوں میں بھی پڑھایا جا رہا ہے اور ماہرین اس کے ذریعے علاج میں مصروف ہیں۔

علم نفسیات اور پینائزم کی رو سے ذہن کے حصے

علم نفسیات کی رو سے انسانی ذہن کے تین حصے ہیں پیناس کو سمجھنے اور اس پر عمل کرنے کے لئے انسانی ذہن کے ان حصوں کے متعلق جاننا بہت ضروری ہے اور چونکہ ذہن ہی انسان کے تمام افعال، خیالات اور جذبات کا سرچشمہ اور خزانہ ہے اگر یہ ٹھیک ہو تو انسان کی زندگی سنور جاتی ہے اور اگر یہ ٹھیک نہ ہو تو انسان کی زندگی بگڑ جاتی ہے۔ اس علم کی رو سے انسانی ذہن کے درج ذیل تین حصے ہیں۔

1: شعور (Conscious)

2: تحت الشعور (Subconscious)

3: لاشعور (Unconscious)

شعور (Conscious)

شعور انسانی ذہن کا پہلا حصہ ہے وہ تجربات، واقعات اور احساسات جن سے موجودہ وقت میں انسان گزر رہا ہوتا ہے ان کا تعلق شعور سے ہوتا ہے، یعنی میں اس وقت یہ الفاظ لکھ رہا ہوں، اور میں ڈیڑھل پہاڑ کی چوٹی پر ایک بڑے پتھر پر بیٹھا ہوں پتھر کی سختی اور ہوا کے بہاؤ کو محسوس کرتا ہوں ارد گرد ساری چیزیں دیکھ رہا ہوں پردوں

کی آواز سن رہا ہوں اور پودوں کی خوشبو سونگھ رہا ہوں۔ یہ انسان کی شعوری کیفیت ہے شعور کا یہی کام ہے کہ وہ انسان کو ہر چیز سے باخبر رکھتا ہے۔

تحت الشعور (Subconscious)

ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر متاثر ہوتے ہیں تحت الشعور ہمارے شعور سے ان واقعات کو حاصل کر کے ریکارڈ کر لیتا ہے اور کچھ دنوں تک انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے تاثراتی حصے کانٹ چھانٹ کر لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے کے گزرے ہوئے واقعات ہم تحت الشعور سے با آسانی اپنے شعور میں لا سکتے ہیں۔ مثلاً اگر ہمارے ساتھ کبھی حادثہ پیش آجائے شعوری طور پر ہم اسے بھول جائیں گے لیکن تحت الشعور میں وہ حادثہ محفوظ ہوتا ہے تحت الشعور کو ہم یادداشت کا ریکارڈ بھی کر سکتے ہیں لیکن اگر حالات و واقعات کو گزرے زیادہ عرصہ ہو جائے تو یہ پھر لاشعور میں چلے جاتے ہیں۔

لاشعور (Unconscious)

لاشعور انسانی ذہن کا سب سے اہم حصہ ہے اس بات کا تعین مشکل ہے کہ تحت الشعور اور لاشعور کی حد بندی کہاں سے شروع ہوتی ہے وہ کام جو ہم عادی کرتے ہیں ان کی تمام تر ذمہ داری لاشعور پر عائد ہوتی ہے لاشعور انسانی زندگی کے تمام اہم حالات و واقعات تحت الشعور سے لیکر اپنے رسیور میں ہمیشہ محفوظ کر لیتا ہے خواہ ان واقعات کا تعلق بچپن سے ہو یا عمر کے کسی بھی حصے سے ہو۔

لاشعور ذہن کا بہت خوددار اور منہ زور حصہ ہے کیونکہ یہ انسان کی تمام ذہنی صلاحیتوں کا کنٹرولر ہوتا ہے اس لئے یہ انسان کی زندگی میں آسانیاں بھی لاتا ہے اور مشکلات بھی تجربات، احساس کتری، احساس محرومی ان تمام کا تعلق ہمارے لاشعور سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انسانی جسمانی نظام پر بھی لاشعور ہی کا کنٹرول ہوتا ہے مثال کے طور پر جب ہم کھانا کھاتے ہیں وہ ہضم ہوتا ہے اور مختلف مراحل سے گزر کر خوان کی

شکل اختیار کرتا ہے یہ خون جسم کے تمام حصوں میں دوڑتا ہے اور جسم کے ہر حصے کو جتنی ضرورت ہو اتنا خون اسے پہنچاتا ہے یہ تمام کارروائی ہمارے لاشعور کی ہے اسی طرح جسم اور ذہن کے دیگر افعال کا ذمہ دار بھی لاشعور ہوتا ہے اور پیناس کے ذریعے اسی پر پاور کو اپنے کنٹرول میں کر سکتے ہیں۔

تجیشن Suggestion

تجیشن کے معنی ہیں ہدایت یا اشارہ کے ذریعے کسی شخص کے ذہن میں کوئی خیال پیدا کرنا جس کو اردو زبان میں تلقین کہا جاتا ہے۔ ماہرین پیناس کے مطابق پیناس کے اثر کا تمام تر انحصار تجیشن پر ہے۔ پیناس سے مثبت نتائج حاصل کرنے میں زیادہ تر تجیشن کا ہاتھ ہوتا ہے بلکہ پیناس صرف تجیشن ہی ہے۔ تجیشن suggestion ایسی زبردست قوت ہے کہ انسان اس قوت سے ہر ناممکن کام کو ممکن بنا سکتا ہے تجیشن کے ذریعے انسان کے لاشعور میں کسی موجود یا غیر موجود چیز کے متعلق یقین پیدا کیا جاسکتا ہے۔

آٹو تجیشن Auto Suggestion

آٹو تجیشن ایک قدیم فن ہے اور اتنا ہی پرانا ہے جتنی پرانی انسانی تاریخ بعض تاریخی شواہد سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ہندوستان کے یوگی اس فن کے بانی تھے۔ آٹو تجیشن ایسی طاقت کو کہتے ہیں جسے آپ کا ذہن تسلیم نہ کرے مثلاً آپ کو بہت پیاس لگی ہو ظاہر ہے کہ پیاس کو آپ کا ذہن ہی تسلیم کر رہا ہے جب کہ پیاس محسوس نہ ہونا ذہن تسلیم نہیں کر رہا کیونکہ آپ کو تو واقعی پیاس ہو رہی ہے۔ اب اگر آپ بار بار دہرائیں کہ میں پیاس محسوس نہیں کر رہا مجھے تھکا پیاس نہیں مجھے پیاس نہیں، میں پیاسا نہیں ہوں وغیرہ۔ یعنی تمام تجیشن جو آپ دے رہے ہیں حقیقت کے خلاف ہیں۔ لیکن کچھ دیر بعد آپ حیرت انگیز طور پر محسوس کریں گے کہ واقعی آپ کی پیاس کم یا ختم ہو چکی ہے اور آپ کا ذہن بھی تسلیم کر لے گا کہ آپ کو پیاس بالکل محسوس نہیں ہو رہی ہے۔ آٹو

کھیشن کے ذریعے انسان کو اپنے اوپر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے انوکھیشن کا استعمال خود کو پٹاٹا ناز کئے بغیر ہوتا ہے۔ آپ دوران سفر یا کسی بھی وقت کوئی بھی مثبت کھیشن اپنے ذہن کو دے سکتے ہیں اور اسکے حیران کن نتائج آپ کو زندگی کے ہر میدان میں کامیاب اور سرخرد کرتے ہیں۔

پیناس کے دوران کھیشن کا استعمال

آپ جو بھی مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے تفصیل سے لکھ لیں پھر اس کا خلاصہ کریں تین یا چار فقرے بنائیں پھر ان فقروں کا بھی خلاصہ کریں ایک مختصر فقرہ یا ایک لفظ بنائیں، پھر جب آپ پیناس کی گہری کیفیت میں چلے جائیں تو وہ تیار کردہ فقرہ یا لفظ تقریباً 10 مرتبہ دہرائیں، خود سے کہیں کہ ابھی حاصل ہو رہا ہے۔ ہوتا جا رہا ہے۔ اور ہو گیا۔ ایسا کبھی نہ کہیں کہ کام ہو گا۔ کئی لوگوں کا کام تین یا چار نشست میں ہو جاتا ہے۔ اگر پیناس کی گہری کیفیت طاری ہو جائے تو ایک سیشن میں بھی مقصد پورا ہو جاتا ہے۔ کچھ افراد کو دیر بھی لگتی ہے اگر تین یا چار دفعہ میں مقصد حاصل نہ ہو تو مایوس نہ ہوں اس عمل کو جاری رکھیں ضرور فائدہ ہو گا۔ آپ کی آسانی کے لئے چند کھیشنز یا ہدایات لکھ رہا ہوں کہ آپ پیناس کی حالت میں ان میں سے کوئی کھیشن منتخب کر کے اپنے لاشعور میں یہ پیغام محفوظ کر لیں اور اپنی زندگی میں من پسند اور مثبت تبدیلیاں لے آئیں۔ کھیشن کا عام اصول یہ ہے کہ یہ نہایت مختصر اور سادہ ہونی چاہیے کھیشن جتنی مختصر ہوگی اس کا فائدہ اتنا ہی زیادہ ہو گا۔

1: میں روز بروز ہر لحاظ سے ٹھیک ہوتا جا رہا ہوں۔

2: میں پر اعتماد شخصیت ہوں۔

3: میں زندگی میں اچھی تبدیلی لانے کی طاقت رکھتا ہوں۔

4: میں بہت ذہین ہوں۔

5: میری یادداشت بہت تیز ہے۔

6: میں کامیاب خوش بخت اور متوازن شخصیت ہوں۔

7: میں ذہنی اور جسمانی طور پر متوازن شخصیت ہوں۔

8: میں روز بروز آگے کی طرف بڑھ رہا ہوں۔

9: مجھے اپنے ذہن پر مکمل کنٹرول ہے۔

10: میرے اندر قوت برداشت اور قوت یقین موجود ہے۔

11: میں بہت مضبوط انسان ہوں۔

12: میں بہت خوش ہوں۔

13: میں اپنی مرضی سے اپنے اندر مثبت تبدیلی لاسکتا ہوں۔

14: میں بہت پرسکون ہوں۔

15: میں خوش مزاج اور زندہ دل ہوں۔

16: میں ایک مثبت انسان ہوں۔

آپ ان ہدایات کے الفاظ اپنی مرضی سے تبدیل کر سکتے ہیں لیکن ان کا مفہوم تبدیل نہیں ہونا چاہیے اور یہ تصور کے ساتھ ساتھ پیناس کی گہری کیفیت میں دہرائیں۔

سیلف یا ذاتی پیناس

سیلف پیناس ذاتی اصلاح کے لئے ایک اعلیٰ ترین عمل ہے اس کے ذریعے انسان اپنی شخصیت میں جس قسم کی اور جس قدر چاہے تبدیلی لاسکتا ہے۔ اس کے ذریعے انسان اپنی بہت سی بری عادات سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے۔ اپنی شخصیت میں سو فیصد تبدیلی لاسکتا ہے۔ سیلف پیناس ایک ایسی معیاری ٹیکنیک ہے جو ہماری روزمرہ زندگی کے ہر شعبے کا احاطہ کرتی ہے۔ یہ اثر پذیری کی ایک ایسی منزل ہے کہ جہاں کوئی شخص اپنے آپ کو ہدایات دے سکتا ہے یہ ایک مسکن دوا ہے جس کے پائیدار نتائج ہم جسم کے مختلف حصوں میں محسوس کر سکتے ہیں سیلف پیناس کی قربت حاصل

کرنے سے انسان کو اپنے اوپر پہلے سے زیادہ کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے خود انحصاری اور خود اعتمادی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ہیناس کے ذریعے علاج

ہیناس کے ذریعے نہ صرف دماغی اور نفسیاتی امراض کا علاج ممکن ہے بلکہ یہ کچھ جسمانی نقائص کو بھی دور کر سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل بیماریوں میں ہیناس سے مدد لی جاسکتی ہے۔ بے چینی، خوف، بے جا خوف، گھبراہٹ، اداسی، کان کا درد، دانت کا درد، اعصابی کمزوری، بے خوابی، کھانسی، تشنج، خارش، دمہ، دل کے امراض، بد ہضمی، فالج، ہسٹریا، مانیٹو لیا، وہم، ٹی بی۔

ہیناس کے ذریعے روزمرہ مسائل کا حل

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1: نشیات | 2: منتشر خیالی |
| 3: قوت ارادی میں کمی | 4: قوت فیصلہ میں کمی |
| 5: اظہار کی کمزوری | 6: بری عادات سے چھٹکارا |
| 7: حافظہ کی کمزوری | 8: ڈپریشن |
| 9: مایوسی | 10: اداسی |
| 11: دوسے | 12: جذبات |
| 13: شرمیلاپن | |

اس کے علاوہ نفسیاتی، تعلیمی، کاروباری، ازدواجی، جنسی اور شخصیت کے مسائل ہیناس سے ٹھیک کر سکتے ہیں۔

ہیناس کے لئے ضروری ہدایات

ہیناس کے عمل کو فعال بنانے کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

1: جس کمرے میں آپ خود کو بیٹاٹا کر بیٹھے اس کا درجہ حرارت نارمل ہو یعنی نہ زیادہ سردی ہو اور نہ زیادہ گرمی ہو۔

2: اس کمرے میں مناسب روشنی یعنی درمیانی روشنی کا انتظام ہونا چاہیے۔ بالکل اندھیرا یا زیادہ روشنی نہیں ہونی چاہیے۔

3: کمرہ شور و غل سے پاک ہونا چاہیے یعنی ماحول پر سکون ہو۔

4: آپ کے ذہن پر کسی قسم کا کوئی بوجھ نہ ہو۔

5: آپ باقاعدہ وقت نکال کر بڑے اہتمام کے ساتھ خود کو بیٹاٹا کریں۔

6: اس وقت آپ اتنے تھکے ہوئے نہ ہوں کہ آپ بیٹاٹم کے دوران طبعی غیند میں چلے جائیں۔

7: ہیناس کا مناسب وقت صبح جاگنے کے بعد کا ہے کیونکہ اس وقت آپ کی غیند پوری ہو چکی ہوگی اور آپ ہر لحاظ سے فریش اور پُر سکون ہوتے ہیں۔

8: دوران ہیناس آپ کو کوئی فرد ڈسٹرب نہ کرے آپ بالکل تنہا ہوں۔

9: ایسا کوئی ادھورا کام نہ ہو جس کی طرف مشق کے فوراً بعد آپ نے توجہ دینی ہو۔

مشق کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد بھی آپ کا ذہن ہر طرح کی ذمہ داریوں سے آزاد ہونا چاہیے تاکہ آپ اس سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔

10: بہتر تو یہ ہے کہ آپ سلف ہیناس کسی بیٹاٹسٹ سے سیکھ لیں۔ بیٹاٹسٹ کی موجودگی میں اتنی شرائط کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔

11: دل اور دمہ کے مریض کسی بیٹاٹسٹ سے رابطہ کریں اور خود کو بیٹاٹا کر ہر گز نہ کریں۔

بیٹاٹم کی غیند سے بیدار ہونے کا طریقہ

بیٹاٹم کی کیفیت میں اپنے مقصد پورا کرنے کے بعد اگر آپ ہیناس کی ہلکی غیند، درمیانی غیند یا گہری غیند میں گئے ہیں تو اسکے بعد خود کو تلقین کریں کہ اب میں بیدار

ہونے کیلئے تیار ہوں۔ جب میں نارمل حالت میں واپس آؤنگا تو ہشاش بشاش، تروتازہ، اور بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں گا اس کے بعد دوسری مرتبہ مشق کرتے وقت میں بہت جلدی اور آسانی سے پیناس کی گہری کیفیت میں چلا جاؤں گا اب میں ایک سے پانچ تک گھنٹوں کا ہر گھنٹے کے ساتھ اس حالت سے باہر آ رہا ہوں، جب اس حالت سے باہر آ جائیں آنکھیں کھول دیں۔ جسم کو آہستہ آہستہ ہلائیں۔ یہ نہ سوچیں کہ میں شاید پیناس کی خیند سے بیدار نہیں ہونگا یہ قدرتی ہے کہ اگر آپ اپنے آپ کو بیدار نہ بھی کریں تو خود بہ خود اس حالت سے باہر آ جائیں گے۔

خود کو پیناٹائز کرنے کے طریقے

یاد رکھیں کہ ذاتی پیناس کے کئی سو طریقے بنائے جاسکتے ہیں لیکن ضرورت صرف ایک طریقے کی ہوتی ہے جس میں کامیابی ہو جائے اسکے بعد آپ کے لئے باقی طریقے بیکار ہیں۔ اس لئے آپ ایک طریقہ چند بار آزمائیں اگر اس میں کامیابی حاصل نہ ہو تو پھر دوسرا طریقہ آزمائیں اور اگر کسی بھی طریقے سے پیناٹائز نہ ہوئے تو پھر کسی ماہر (پیناسٹ) کے پاس جائیں۔ میں نے یہ طریقے ایسے بنائے ہیں جس سے ہر شخص اپنے آپ کو پیناٹائز کر سکتا ہے اور یہ طریقے ہر عمر اور ہر فرد کے لئے موزوں اور بہترین ہیں۔

پہلا طریقہ

جس جگہ آپ لیٹ جائیں گے وہ جگہ نہ زیادہ سخت ہو اور نہ ہی زیادہ نرم بہت نرم جگہ پر بھی فرد کبھی کبھی طبعی خیند کی کیفیت میں چلا جاتا ہے اب اس جگہ پر چت لیٹ جائیں۔ گہرے سانس لے کر ہوا اندر کھینچیں کہ پیچھے سے مکمل ہوا سے بھر جائیں۔ اسی حالت میں سانس روک لیں۔ ہاتھوں کو ر کی پشت کی طرف لائیں۔ بازوؤں کو آپس میں ملا لیں۔ اب پورا جسم اکڑائیں۔ ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پیوست کریں اور دونوں بازو چہرے کی طرف لائیں۔ چہرے کا ہر حصہ اکڑائیں۔

جب سارا جسم اکڑ جائے اور سخت ہو جائے پھر سانس چھوڑ دیں اور جسم کو بھی ذہیلا چھوڑ دیں سانس کو پورا منہ کھول کر (ہا) کر کے ذرا زور سے نکالیں۔ اب پاؤں کی انگلیوں سے لے کر سر تک ہر حصے کو Suggestion دیں کہ اس سے تناؤ نکل رہا ہے جب یہ عمل پورا ہو جائے اس کے بعد سادہ طرز تخفیف پر تین یا چار دفعہ عمل کریں تخفیف کے عمل کے بعد خود کو پرسکون اور جسم کو وزنی تصور کریں۔ اس کے بعد خود کو تلقین کریں کہ پورا جسم ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ سکون اور مزہ آ رہا ہے۔ میرا سر ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ پاؤں اور ٹانگیں ہلکی ہوتی جا رہی ہیں۔ دونوں بازو ہلکے ہوتے جا رہے ہیں۔ جسم کو اس طرح تلقین کریں کہ سارا جسم ہلکا ہو جائے۔ پھر یہ تلقین کریں اب پورا جسم ہلکا پھلکا ہو چکا ہے۔ جسم کا ہر حصہ ہلکا پھلکا ہو چکا ہے۔ سکون اور مزہ ہے۔ مجھ پر پیناس کی گہری کیفیت طاری ہے۔ اب میں اور بھی گہری اور گہری کیفیت میں جا رہا ہوں۔

مندرجہ بالا جملات بہت ہی آہستہ آہستہ دل دل میں دہرائیں نہ کہ زبان سے یہ جملات اس وقت تک دہراتے رہیں جب تک آپ پر پیناس کی گہری کیفیت طاری نہیں ہوتی۔

دوسرا طریقہ

پہلے طریقے پر عمل کرتے ہوئے اسی طرح چت لیٹ جائیں اور وہی سانس کا عمل کریں۔ پھر تصور کریں کہ آپ کے سر کی کھوپڑی میں ایک چمکدار نور یا شمع روشن ہے یہ تصور دو سے چار منٹ تک قائم رکھیں اس کے بعد دل میں پندرہ سے ایک تک گنا شروع کریں اعداد بہت آہستہ آہستہ گنیں اور یہ تصور کریں کہ ہر گھنٹے کے ساتھ پیناس کی گہری کیفیت طاری ہو رہی ہے اور ایک گھنٹے تک میں گہری سے گہری کیفیت میں ہونگا۔ اس طرح جب آپ پانچ کے عدد تک پہنچے گے تو آپ پیناس کی گہری کیفیت میں ہونگے۔

تیسرا طریقہ

پشتی دار اور آرام دہ کرسی یا صوفہ پر بیٹھ جائیں۔ کمر اور گردن سیدھا کریں اور سادہ طرز تنفس تین یا چار دفعہ کریں۔ پھر جسم ڈھیلا چھوڑ کر کرسی پر ٹیک لگائیں۔ ہاتھوں کو جسم کے ساتھ یا رانوں پر ڈھیلی حالت میں رکھیں پاؤں کے درمیان تھوڑا فاصلہ رکھیں اور ڈھیلی ڈھالی حالت میں چھوڑ دیں سر پشتی پر ڈھیلی حالت میں ہو۔ اب پورے جسم کو ڈھیلا کریں۔ سکون اختیار کریں۔ سانس نارمل ہو چہرہ کے تمام اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اپنی پسندیدہ جگہ کا تصور کریں اس تصور میں آپ بہت پر سکون اور پر مسرت ہیں۔ اپنی پسندیدہ جگہ پر خوب گھومیں پھریں یہ تصور چار سے چھ منٹ تک قائم رکھیں اس کے بعد پہلے طریقہ کی تلقین شروع کریں اور اپنے آپ پر ہپناکس کی گہری کیفیت طاری کریں۔

گیارہویں باب

مقناطیسیت Magnatism

محمد شہیر قادری

مقناطیسیت Magnetism

مقناطیس کی تین بڑی اقسام ہیں۔

☆..... حیوانی مقناطیسیت

☆..... غیر حیوانی دھات والی مقناطیسیت

☆..... برقی مقناطیسیت

حیوانی مقناطیسیت میں انسان بھی شامل ہیں۔ جو کہ علم مقناطیسیت یا میکنازم کے لحاظ سے انسان میں ایک طاقتور غیر مرئی مقناطیسیت موجود ہے اور یہی غیر مرئی مقناطیسیت حیوانات میں بھی ہے جس کی تفصیل آگے آئے گی۔ غیر حیوانی مقناطیسیت تو ہر کسی کو معلوم ہے کہ ایک دھات ہے لیکن حیوانی مقناطیس کی طرح اس کی توانائی کی لہریں بھی نظر نہیں آتی ہیں۔

مقناطیسیت کے لفظی معنی

کہا جاتا ہے قدیم یونان میں ایک گڈریا جس کا نام میکس تھا۔ جب وہ بھیڑیں چرا رہا تھا اس کے پاس لوہے کا ایک ڈنڈہ تھا اس نے ڈنڈے کو ایک پتھر پر رکھا تو ڈنڈہ پتھر نے مضبوطی سے پکڑ لیا اس نے بہت کوشش کی لیکن اپنا ڈنڈہ واپس نہ لے سکا اس کے بعد میں یہ لفظ میکس کے نام سے شروع ہوا۔ ایک اور توجیہ جسے لوگ حقیقت کے قریب سمجھتے ہیں۔ قدیم زمانہ میں ایشیائی کوچک میں ایک شہر مگنیٹیا کے نام

سے یاد کیا جاتا تھا اس شہر کے قریب مقناطیسی پتھروں کی بڑی تعداد موجود تھی اور لفظ مقناطیس اس شہر کے نام سے شروع ہوا یہ ٹھیک ہے کہ لفظ مقناطیس 3500 ہزار سال پہلے یونانی مورخین اور سائنسدانوں نے رکھا تھا۔ کیونکہ قدیم یونانی دوسری زبانوں کے الفاظ اپنی زبان میں تبدیل کرتے تھے۔ جیسا کہ پکھت یا پکھتا جو کہ آریائی زبان کا لفظ ہے لیکن یونانی اس کو پکٹیس کہتے تھے۔ کھوفو جس کو یونانی میں چوپس کہتے تھے اور ابھی بھی چوپس یا چوپس کہا جاتا ہے۔ "س" نہ صرف یونانی زبانوں میں بلکہ اور قدیم زبانوں میں لفظ کے آخر میں فراوانی سے استعمال ہوتا تھا۔ تاریخی شواہد کے مطابق قدیم یونانوں کو علم کی روشنی ایشیا سے ملی تو یہ حقیقت سے دور نہیں ہوگا کہ مقناطیس لفظ کی نقل ایشیا سے نکلی ہوگی۔

گہرے مراقبے میں میں نے دیکھا کہ آج سے 7 ہزار سال پہلے جب سہلے منی نل اور آئی سس مینا نل نے دنیا کی مختلف جگہوں پر صوپس ٹریل بنائے تو اس حیرت انگیز کام سے لوگ حیرت زدہ ہوئے کہ یہ کونسی سائنٹفک قوت ہے جو کہ کئی میل دور سے کئی کئی ٹن وزنی پتھروں کو ہوا میں اڑا کر صوپس ٹریل بناتی ہے۔ زمینی لوگوں نے اس قوت پر مینا آئی سس نام رکھا جس کا مطلب مقناطیس کا ہے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ لفظ مینائی سس تھوڑا سا تبدیل ہو کر میکنا، مقناطیس، میکناٹ اور میکنا ٹائیڈ میں تبدیل ہو گیا اور دنیا کی کچھ زبانوں میں دوسرے الفاظ سے یاد کرتے ہیں۔

یونان اور روم کے قدیم لوگوں نے مختلف تجربات کے ذریعے معلوم کیا کہ مقناطیس کچا لوہا یا سنگ مقناطیس کا نسی لکڑی کے برتن اور پانی میں سے بھی لوہے کے ٹکڑوں کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔ سنگ مقناطیس کی ان خوبیوں کی وجہ سے اس زمانے میں عجیب و غریب اعتقادات وجود میں آئے اور اسے بہت ہی عجیب شے تصور کیا جانے لگا۔ قدیم لوگوں میں یہ اعتقاد پایا جاتا تھا کہ سنگ مقناطیس والے تعویذوں سے اور انگوٹھیوں کے استعمال سے کوئی شخص اپنے محبوب کا دل جیت سکتا ہے اور سر کے اوپر

سنگ مقناطیس کا ٹکڑا رکھ کر دیوتا کی آواز بھی سنی جاسکتی ہے۔ مقناطیس پتھروں کو مختلف بیماریوں کے لئے بھی استعمال کرتے تھے اور اب بھی استعمال کر رہے ہیں۔ تعویذ گنڈوں اور تعجب خیز کاموں کے لئے استعمال کیا جاتا رہا یہاں تک کہ کسی نے پہلی مرتبہ مقناطیس کے ٹکڑے کو دھاگے سے باندھ کر اور لٹکا کر یہ مشاہدہ کیا کہ لٹکتے ہوئے مقناطیس پتھر کا ایک سرا ہمیشہ شمال کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ جہاز رانوں نے جلد ہی اس سے فائدہ اٹھانا شروع کر دیا۔ انہوں نے یہ جان لیا کہ اگر مقناطیس پتھر کا ایک سرا ہمیشہ شمال کی سمت میں رہنمائی کر سکتا ہے تو بحری جہاز پر ایسا مشین ملاحوں جہاز رانوں کو ہمیشہ مطلوبہ سمت میں رہنمائی کرتے ہوئے جہاز ٹھیک اپنی منزل تک پہنچا سکتا ہے۔ چاہے سورج، چاند، ستارے، مگرے سیاہ بادلوں میں کیوں نہ ہوں۔

غیر حیوانی مقناطیسیت

غیر حیوانی مقناطیسیت کی بھی دو اقسام ہیں۔

۱۔ برقی مقناطیسیت

۲۔ دھات والی مقناطیسیت

برقی مقناطیسیت خلا اور فضا میں بھی ہوتی ہے کیونکہ یہ ایٹموں کے ایک خواص سے بنتی ہے اور کہا جاتا ہے کہ انسان میں بھی یہی برقی مقناطیسیت موجود ہے نہ کہ دھات والی مقناطیسیت۔ برقی مقناطیسیت میدان مصنوعی طور پر بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ جن میں مخصوص خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس کا ایک بڑا خواص یہ ہے کہ لوہے کو اپنی طرف کھینچتا ہے ایک اور خاصیت یہ ہے کہ یہ چھوئے بغیر دوسرے مقناطیس کو اپنی طرف کھینچتا ہے با پھر دھکیلتا ہے۔ جن اشیاء میں مقناطیس خاصیتیں پیدا ہو جائیں انہیں ہم مقناطیسیت کہتے ہیں۔ مختلف چیزوں کو اپنی طرف کھینچنے اور دفع کرنے والی خاصیت کو مقناطیسیت کہا جاتا ہے۔ مقناطیسیت ایک ایسا عمل ہے کہ جسے دیکھا، سنا، سونگھا، چکھا، اور براہ راست محسوس نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اور خواص یعنی مقناطیسیت کا کوئی وزن بھی

نہیں ہوتا ہے۔ چونکہ مقناطیسیت کو ہم اپنے حواس کے ذریعے معلوم نہیں کر سکتے اس لئے اسکے بارے میں ہم کوئی بھی درست معلومات نہیں رکھتے ہیں۔

کرہ زمین کی مقناطیسیت

یہ تو آپ کو قطب نما سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ زمین خود ایک بہت ہی طاقتور مقناطیسیت کی خصوصیات رکھتی ہے۔ شمال سے جنوب تک ایک طاقتور مقناطیس، توانائی کی لہریں چلتی ہیں۔ ماہرین ارضیات کے مطابق زمین کی مقناطیسیت زمین کی اندرونی اور بیرونی قلب میں وقوع پذیر ہونے والی خاص حرکات کی وجہ سے ہوتی ہیں زمین کے شکم کے بارہ میں قیاس کیا جاتا ہے کہ یہ نکل اور لوہے سے مل کر بنے ہیں اس نکل اور لوہے پر شدید دباؤ ہوتا ہے اور یہ انتہائی گرم ہوتا ہے جس کے نتیجے میں مقناطیس کرنت پیدا ہوتا ہے۔ دوسرا انتہائی کمزور مقناطیس میدان زمین کے کرہ روانیہ سے بنتا ہے کرہ روانیہ فضاء کا وہ حصہ ہے جو کرہ قائمہ سے بالکل اوپر 80 سے 5 سو کلومیٹر کے فاصلہ تک خلا میں پھیلا ہوا ہے۔ یہ کرہ برقی چارج شدہ ذرات سے ملکر بنتا ہے۔ یہ رواں ہوا جیسے جھکڑوں کی طرح حرکت کرتے ہوئے مقناطیس میدانوں میں فرق کر سکتے ہیں۔ ان دونوں عملوں کو میکانائزم یا مقناطیسیت کہا جاتا ہے۔

کشش ثقل اور مقناطیسیت میں کیا فرق ہے؟

کشش ثقل تمام اجسام پر اپنا اثر ڈالتی ہے اور تمام اجسام کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ لیکن مقناطیسیت کچھ مخصوص مادوں پر اثر ڈالتی ہے۔ مقناطیس کے شمالی اور جنوبی قطب ہوتے ہیں اور جس چیز پر مقناطیس میدان اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بھی قطب بن جاتے ہیں اور کشش ثقل مقناطیسیت سے کئی گنا طاقتور ہے۔

حیوانی مقناطیسیت

حیوانی مقناطیسیت کے کئی نام ہیں اس کو مانیٹسم (مانیہ تیزم)، میکانائزم،

سریزم اور حیوانی مقناطیسیت (ایٹمیل میکانزم) کے ناموں سے یاد کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ اسے پیناس یا نیلی پیتھی بھی کہتے ہیں۔ بر حال نام کوئی بھی ہو لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ مقناطیسیت ایک قسم کی قوت ہے اور یہ انسان میں نہیں بلکہ حیوانات نباتات اور ہر جاندار میں موجود ہے یہ کشش ثقل کی طرح تمام اجسام پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ لیکن اس قوت (مقناطیسیت) کو مقناطیسیت یا کشش ثقل کا نام دینا درست نہیں ہوگا۔ کیونکہ انسانی مقناطیسیت مقناطیس یا کشش ثقل کی طرح کام نہیں کرتی جو کہ ہمیشہ چیزوں کو اپنی طرف کھینچتا ہے یا اسے دفع کرتا ہے۔ جب کسی فرد کی یہ صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں تو یہ قوت صرف مقناطیس، برقی مقناطیس اور کشش ثقل کی طرح نہیں بلکہ اس سے ہر طرح کا کام لیا جاسکتا ہے۔ مثلاً کسی شخص کو پیغام دینا کہ وہ اس کے بارے میں مثبت سوچیں یا وہ شخص پریشان نہ ہو جائے یا وہ مایوسی ختم کریں یا اسے منفی خیالات سے چھٹکار حاصل ہو جائے۔ مادہ اپنی ماں، شوہر، بیوی یا دوست سے اچھائی کریں۔ یا وہ اپنی کوئی بری عادت چھوڑ دیں یا وہ پڑھائی کریں۔ یا صبح موستی سننے کے بجائے ورزش کریں یا وہ اپنے پٹھے میں کامیاب ہو جائے۔ اب آپ بتائیں کہ کشش ثقل یا برقی مقناطیسیت سے درج بالا کام لیے جاسکتے ہیں۔

میرا نظریہ یہ ہے کہ یہ مقناطیسیت نہیں بلکہ ٹیل کی ستر زین اور درستا توانائیوں کی اقسام میں سے ہے (ستر زین اور درستا پڑھیں) یہ ٹھیک ہے کی ایک ٹیل میں مقناطیس کشش ثقل اور مقناطیسیت جیسی توانائیاں پائی جاتی ہیں لہکن وہ توانائیاں ایسے کام نہیں کر سکتی۔ اس لئے مقناطیسیت کو آپ ستر زین اور درستا توانائیوں کی ایک قسم کہہ سکتے ہیں جس کو ڈین یوگ کہا جاتا ہے۔ بحر حال ہم یہاں مقناطیسیت کے علم کا مکمل خاکہ پیش کریں گے کہ اس علم کے لحاظ سے انسان کیا ہے اور کیا کر سکتا ہے۔

حیوانی مقناطیسیت کیا ہے؟

حیوانی مقناطیسیت وہ قوت ہے جس کو بیدار کر کے زندگی کے ہر مقصد کے

لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ مقناطیسیت ایک قدیم اور سائنٹفک علم سمجھا جاتا ہے اور یہ قوت انسان میں بھی موجود ہے کیونکہ انسان بھی اس کائنات کا ایک حصہ ہے اور انسان ایک چلتی ہوئی زندہ مشین ہے جس میں قدرت نے بہت طاقتور برقی اور مقناطیسی مشینی آلات فٹ کئے ہیں۔ کائنات میں جو بھی جاندار یا بیجان چیزیں موجود ہیں ان میں مقناطیسیت موجود ہے لیکن ہم میں سے اکثر لوگ حیوانی مقناطیسیت سے نہ تو واقفیت رکھتے ہیں اور نہ ہی اپنے مقاصد کے لئے استعمال کرنے کا طریقہ جانتے ہیں۔ جس طرح ہم اپنی بہت سی چھپی ہوئی قوتوں کو نظر انداز کرتے رہتے ہیں اور ان سے کوئی کام نہ لینے کی وجہ سے انہیں بے اثر بناتے رہتے ہیں اس طرح ہم اپنی مقناطیسیت سے بھی بے خبر ہیں دوسرے حیوانات کی طرح ہم بھی ایسی مخلوق ہیں جو کہ صرف جذبات، احساسات، ماحول اور حادثات پر یقین رکھتے ہیں۔ اور ظاہری حواس کے پابند ہیں لیکن اگر ہم اپنے آپکو حیوانات سے تھوڑا الگ اور ذہن تصور کریں اور غور و فکر کریں تو پھر انسان کے جسم میں پچاس گھرب نظام (خلیے) ہیں اور ہر نظام (خلیہ) میں ایک ذبردست قوت موجود ہے۔ زمین پر ہمیں کوئی ایسی شے خطہ اور گوشہ نظر نہیں آتا ہے جو کہ کسی قسم کی توانائی سے محروم ہوں چاہے جاندار ہوں یا بے جان۔ مثال کے طور پر پانی دو گیسوں آکسیجن اور ہائیڈروجن کا ایک کیمیائی مرکب ہے اور بے پناہ برقی، میکانیکی اور کیمیائی توانائیوں سے بھرپور ہے تو سوچنا چاہیے کہ ایک دو معمولی عناصر سے اتنی بڑی توانائیاں بن سکتی ہیں تو انسان 72 عناصر سے بنا ہوا ہے اور بہت ہی عظیم مخلوق ہے جس کو قدرت نے تمام توانائیوں کو مسخر کرنے کے لئے پیدا کیا ہے اور جس کو فطرت نے اپنے تمام سرپرستہ رازوں کو آشکار کرنے کا حق دیا ہے تو یہ مخلوق کس قدر توانائی کی حامل ہوگی۔

حیوانات میں مقناطیسیت

1770ء میں مقناطیسیت کو زیادہ شہرت ملی جب مشہور سائنسدان گلیو نے اپنی

بیمار بیوی کے لئے کچھ مینڈک صاف کر رہا تھا تاکہ پکائے جائیں تو اتفاق سے ایک مردہ مینڈک کے کچھ عضوجن میں اعصاب اور پٹھے تھے دو مختلف دھاتوں سے ٹکرائے گیلونے یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ مینڈک کی بے جان ٹانگوں میں دوبارہ معمولی حرکتیں پیدا ہونے لگیں جو اسکی زندگی میں موجود تھیں۔

الہانی کی نظر میں حیوانات کی جسمانی نظام میں پٹھوں کے سکڑنے کا عمل بجلی کی پیدائش کے سبب ہوتے ہیں۔ یہ بجلی اعصاب سے پٹھوں میں موروٹی یا قدرتی برقی توانائی ہوتی ہے اور جسم کے ہر حصہ میں پھیلی رہتی ہے جب ایک ہاتھ کو حرکت دینی ہوتی ہے تو اعصاب ذہن کی مدد سے پٹھوں کے اندر سے کچھ توانائی حاصل کرتے ہیں اور اسے پٹھوں کی سطح پر پھیلا دیتے ہیں اس طرح وہ پٹھے حسب خواہش عمل کرنے لگتے ہیں۔

آپ نے کبھی دو مرغیوں، بلیوں، کتوں یا پرندوں کی لڑائی دیکھی ہوگی تمام جانور ایک دوسرے کو پکڑنے سے پہلے ایک دوسرے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر حملہ کرتے ہیں۔ مثلاً سانپ جب اپنے شکار کو پہانتا ہے تو دور سے اس پر اپنی نظریں جمائے رکھتا ہے۔ اس کا شکار خود کو بے بس محسوس کرتا ہے کیونکہ سانپ کی آنکھوں سے مقناطیسی لہریں نکل کر شکار کو گھیر لیتی ہیں اور ایسے اندھیرے میں شکار دیکھ سکتا ہے جس میں انسان کچھ بھی نہیں دیکھ سکتا ہے۔ اسی طرح بلی شکار پر حملہ کرنے سے پہلے ہلکی ہلکی آوازیں نکالتی ہے تاکہ شکار کو اپنی طرف متوجہ کر سکے۔ جب شکار اسکی طرف متوجہ ہو جاتا ہے تو بلی کی آنکھوں میں موجود مقناطیسی کشش اسکو ساکت و جامد کر دیتی ہے۔

سائنس کے لحاظ سے انسان میں مقناطیسیت

سائنسدانوں نے کچھ مشینی آلات کے ذریعے معلوم کیا ہے کہ انسان چلتی ہوئی ایک برقی اور مقناطیسی مشین ہے جدید سائنس کے لحاظ سے بجلی اور مقناطیسی قوت ہر شے میں موجود ہے گو اسکا تناسب مختلف چیزوں میں مختلف ہوتا ہے بعض اوقات ہوا

میں مقناطیسی سرے پیدا ہو جاتے ہیں اور وہ دو قرینی جسموں کے مابین احاطے کا سبب بن جاتے ہیں اس طرح انسانی ڈھانچہ مخفی برقی مقناطیسیت کا حامل ہے علم میکناٹزم کے لحاظ سے یہی توانائی اس ڈھانچہ پر حکومت کرتی ہے۔

زندگی مقناطیسیت ہے

علم میکناٹزم کی رو سے جسم اس وقت تک زندگی کا عمل شروع نہیں کر سکتا جب تک کہ وہ مقناطیسیت پیدا کرنا شروع نہ کر دے۔ انسانی جسم 72 عناصر سے ملکر ہے جب 72 عناصر ملکر ایک جگہ پر کام کر رہے ہوں تو آپ سوچیں ان عناصر کی ملاوٹ سے کتنی بجلی اور کتنا طاقتور مقناطیسی میدان بنتا ہوگا۔ مختلف عناصر کی یہ ترکیب ہی دنیا اور زندگی کو برقرار رکھتی ہے۔ اگر دنیا کو گہری نظر سے دیکھا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ایٹم کا بھی اپنا ایک نظام گردش ہے گو یہ نظام شمس سے بالکل مطابقت نہیں لیکن اسکے مقناطیسی توازن اور گردش کے اصولوں میں خاص مطابقت پائی جاتی ہے ہر ایٹم کا ایک مرکزہ ہوتا ہے اس کے گرد اپنے مدار میں برقی الکٹران گردش کرتے رہتے ہیں ہر الکٹران میں اتنی مقناطیسی توانائی موجود ہوتی ہے جس کی مدد سے خود کو مرکزہ سے الگ قائم رکھتا ہے اس طرح مرکزہ میں بھی ایسی مقناطیسی قوت ہوتی ہے جو کہ الکٹرانوں کو اپنے سے دور ایک مخصوص مدار میں گردش پر مصروف رکھتی ہے۔ تقریباً اسی طرح نظام انسانی خلیہ میں بھی موجود ہے۔ خلیہ جو زندگی کے تمام ڈھانچے کی بنیاد ہے ہر ایک خلیہ میں اسکی اپنی کنٹرول کرنے والی توانائی موجود ہے۔ اور ایک خلیہ سے کئی کھرب خلیے بنتے ہیں جس سے ایک دنیا (جسم) بن جاتی ہے اس دنیا کو زندگی کا نام دیا جاتا ہے۔

مقناطیسیت کے فوائد

- ﴿ با اصول اور متوازن زندگی بسر کرنا ﴾
- ﴿ کم بیمار ہونا ﴾
- ﴿ آواز دلکش اور اثر انگیز ہونا ﴾

- ﴿ آنکھوں میں چمک پیدا ہونا ﴾
- ﴿ گفتگو متاثر کن ہونا ﴾
- ﴿ متاد ہونا ﴾
- ﴿ با آسانی اپنا حق حاصل کرنا ﴾
- ﴿ بزنس میں ترقی کرنا ﴾
- ﴿ ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانا ﴾
- ﴿ ارتکاز توجہ کو بڑھانا ﴾
- ﴿ منتشر خیالی سے بچنا ﴾
- ﴿ دوسروں کو پیغامات بھیجنا ﴾

مقناطیسیت بیدار کرنے کے طریق کار

مقناطیسیت پیدا کرنے کا پرانا طریق کار سخت بھی ہے اور کبھی کبھی نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ جدید ٹیل طریقہ کار میں مقناطیسیت جیسی توانائیوں کو بہترین طریقے سے بیدار کیا جاسکتا ہے۔ ٹیل طریقہ کار میں ٹیل میکناٹزم کے ماہر چند منٹ اور بعض اوقات چند گھنٹوں میں فرد کی توانائیوں کو بیدار کر دیتا ہے۔ اسم میں ٹیل میکناٹزم کے ماہر اپنی صلاحیتوں کے ذریعے دوسروں کی صلاحیتوں کو بیدار کر دیتے ہیں۔ ٹیل میکناٹزم کے ماہر سب سے پہلے فرد کو مقناطیسیت بیدار کرنے کے لئے تیار کر دیتا ہے جس کا اثر مثبت اور بے ضرر ہوتا ہے اور فرد اس قوت کو منفی بھی استعمال نہ کریں اس لئے یہاں میں مقناطیسیت بیدار کرنے کا طریقہ نہیں لکھ سکتا ہوں اور طریقہ بتانے سے بھی یہ ممکن نہیں ہوگا کہ آپ کی مقناطیسیت بیدار ہو جائے۔

بارہواں باب

کلر تھراپی (Color Therapy)

گرم علاقوں میں ہمیشہ ہلکے رنگوں کا انتخاب کرنا چاہیے بلکہ رنگ ہمیشہ ٹھنڈک اور سکون کا احساس دلاتے ہیں اور ڈپریشن جیسے مرض کی شدت کو بہت حد تک کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اسکے علاوہ ہائی بلڈ پریشر یا شدید ذہنی عوارض میں جتنا لوگوں کو بھی سکون و راحت ہلکے رنگوں کی وجہ سے ملتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہسپتالوں میں عام طور پر سفید، نیلے یا سبز رنگ کے شیڈ استعمال کئے جاتے ہیں تاکہ مریضوں کو ذہنی سکون فراہم کیا جاسکے۔ بالکل اسی طرح ٹھنڈے موسم میں ہمیشہ گہرے رنگوں کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈے موسم میں انسان کو فطری طور پر گرمی کا احساس چاہیے ہوتا ہے۔ لہذا گہرے رنگ گرمی کا احساس فراہم کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

اگر آپ اپنی زندگی میں رنگ بھرتا چاہتے ہیں ماحول اور موڈ میں مثبت تبدیلی لانا چاہتے ہیں تو رنگوں کے متعلق آپ کو معلومات ہونی چاہیے تاکہ آپ انہی ہلکے اور گہرے رنگوں کو مناسب طریقے سے موقع محل کے مطابق استعمال کر سکیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ ہر رنگ ایک خاص نفسیاتی کیفیت پیدا کرتا ہے اور آج بھی کلر تھراپی کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کامیابی سے کیا جا رہا ہے۔ قدرتی سائنسز کے ماہرین کے مطابق اگر کسی بھی فرد کی پسند اور ناپسند رنگوں کے بارے میں معلوم ہو جائے تو بہت کامیابی سے فرد کی نفسیاتی اور جسمانی حالت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے اور فرد کے مزاج کا تجزیہ کیا جاسکتا ہے۔ تا صرف تجزیہ بلکہ یہ بھی بتایا جاسکتا ہے کہ فرد کو کس رنگ کا انتخاب کرنا چاہیے۔ کلر تھراپی کے مطالعات سے فرد کو اندازہ ہو جائیگا کہ اس کی شخصیت اور مزاج کے مطابق کون سے رنگ اس کے لیے بہتر ہیں اور کون سا رنگ کس طرح اس کی زندگی کو رنگین بنا سکتا ہے اور خود اعتمادی کو بحال کر کے اپنے لئے کامیابی کی روشن راہیں متعین کر سکتا ہے۔ ان رنگوں کی خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ انکا انتخاب کریں، اپنی زندگی کو پرسکون بنائیں۔ مختلف رنگوں کے خواص درج ذیل ہیں۔

کلر تھراپی (Color Therapy)

رنگوں کے علم کے لحاظ سے کائنات رنگ سے بنی ہوئی ہے۔ اور کائنات صرف رنگ ہی ہیں رنگ نہ ہوں تو کچھ بھی نظر نہیں آئے گا ہر چیز رنگ سے پہچانی جاتی ہے۔ انسان میں بد صورتی اور خوب صورتی رنگ کے ذریعے معلوم ہوتی ہے اور دونوں لحاظ سے انسان کو رنگ ہی متاثر کرتا ہے۔

انسانی زندگی میں رنگوں کی اہمیت کو نظر انداز کرنا ممکن نہیں رنگ ہمارے جذبات اور شخصیت کے آئینہ دار ہیں۔ رنگوں کا انتخاب انسان کے مزاج اور سوچ کا عکاس ہے تسکین بخش رنگ ہمارے ذہنی کھچاؤ کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں جبکہ غیر تسکین بخش رنگ فرد کے اعصاب پر دباؤ ڈالتے ہیں اور یہ توانائی کے بجائے بے بسی اور الجھاؤ پیدا کرتے ہیں۔

ہزاروں سال پہلے بھی رنگوں سے نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا علاج کیا جاتا تھا مختلف رنگوں کے نفسیاتی اثرات انسانی زندگی پر مختلف ہوتے ہیں اور یہ انسانی ذہن کا کمال ہے کہ وہ کس طرح اپنے لئے موزوں رنگوں کا انتخاب کرتے ہوئے اپنی زندگی کو رنگین بنا سکتے ہیں گہروں میں فرنیچر کا رنگ گہرے دیواروں کا رنگ، پردے اور قالین کا رنگ ان تمام چیزوں کے رنگوں کا انتخاب کرنے کے لئے انسانی نفسیات سے واقف ہونا بہت ضروری ہے۔

رنگوں کے انتخاب میں موسم کا خیال ضرور رکھنا چاہئے بہت گرم موسم میں یا

بخش ہے، بے خوابی سے نجات کا باعث ہے، ٹھنڈک سکون و طمانیت کا احساس دلاتا ہے، قوت فیصلہ اور تخلیقی قوت کو بڑھاتا ہے، تیز بخار اتارنے، اعصابی تناؤ کم کرنے، نبض کی بڑھتی ہوئی رفتار کو اعتدال پر لانے اور دماغ کو سکون پہنچانے میں بھی مفید ہے۔ نیلا رنگ اعصاب کو پر سکون اور ذہنی و جسمانی بیماریوں کو کم کرنے میں معاون ہے۔ یہ میرا آزمودہ نسخہ ہے کہ نیلے رنگ کو خاص طریقے سے استعمال کیا جائے تو تقریباً ہر بیماری میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ نیلے رنگ کو پسند کرنے والے افراد بہت حساس ہوتے ہیں خوش خلق اور ہامردت ہوتے ہیں۔ حسن فطرت سے لطف اندوز ہوتا اور مشاہدہ نفس انکی فطرت میں شامل ہوتا ہے اور یہ لوگ قابل بھروسہ متوازی الذہن ہوتے ہیں اس رنگ کو پسند کرنے والے پر سکون اور نرم مزاج ہوتے ہیں۔ اطاعت شعار اور فرض شناس ہوتے ہیں۔ اس طرح کے لوگ نہایت مخلص، ساجی اور رفعاہی سرگرمیوں میں بے لوث ہوتے ہیں۔ یہ رنگ عقل و دانش اور ذہنی ارتقاء کی نشاندہی کرتا ہے۔

سبز رنگ (Green)

یہ رنگ حیاتی رنگ ہے اگر یہ رنگ نہ ہوتا تو سبزہ ہی نہ ہوتا اور سبزہ کے بغیر جاندار کی زندگی ممکن نہیں ہے۔ یہ فطرت کا رنگ ہے، اسے حوصلہ، امید، ارتقاء، نئے پن اور زندگی میں تسلسل کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ یہ ایثار، بھروسہ، تعاون، دوستی اور ہمدردی کا رنگ ہے۔ اس سے اعصاب کو سکون ملتا ہے اور خوف پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ رنگ عام طور سے بچوں کے کمرے سجائے کیلئے بہترین سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ رنگ انسانی جذبات و بیجا نیت میں توازن کا باعث ہوتا ہے اور بچوں کو نئی باتیں سیکھنے کی طرف مائل کرتا ہے۔ اس کا تسکین بخش احساس جلد پریش کو بڑھنے نہیں دیتا۔ نظام ہضم کو درست رکھتا ہے آنکھوں کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔ ذہنی مریضوں کے ذہنی سکون کو بحال کرنے میں مدد دیتا ہے یہ رنگ اپنے اندر زخموں کو مندل کرنے کی



کلر تھراپی کی کلاس کے بعد مسافر اپنے سوڈشس کے ہمراہ

نیلا رنگ (Blue)

مرئی لحاظ سے کائنات میں سب سے زیادہ نیلا رنگ ہے دوسرے رنگوں سے اس رنگ کی اہمیت زیادہ ہے یہ سرخ رنگ کی شدت کو کم کرتا ہے۔ نیلا رنگ فرد میں اعتماد پیدا کرتا ہے، فرد کو توجہ قائم کرنے میں مدد دیتا ہے ذہنی الجھنوں اور کھنچاؤ کو دور کرتا ہے، خصوصاً غصہ۔ نیلا رنگ روحانی فیضان کی نمائندگی کرتا ہے، یہ روحانیت کا رنگ ہے، گہرا نیلا بزرگی، دیانت داری اور پاکیزگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ یرقان میں شفا

اکسیری صفات کا حامل ہے۔ السر کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔ بیشتر سبزیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں ان کچا یا پکا کر کسی بھی صورت میں کھایا جائے تو سبز رنگ کے اثرات جسم میں سرایت کر جاتے ہیں اگر اعصابی تناؤ اور بیجانی کیفیت میں مبتلا رہنے والے لوگوں کو سبز رنگ کے اثرات کا علم ہو جائے تو وہ خود کو ہر وقت سبز رنگ میں لپیٹ رکھیں کیوں کہ اس کی موجودگی میں ہمیشہ تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ سبز رنگ پسند کرنے والے افراد پر امید ہوتے ہیں اور ہم آہنگی کا احساس پیدا کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں اس رنگ کو پسند کرنے والے محبت سے لبریز ہوتے ہیں۔

سرخ رنگ (Red)

انسانی جسم میں سب سے زیادہ سرخ رنگ گردش کر رہا ہے سیکسیالوجی کے لحاظ سے انسان کا جنگلوں سے نکلنا اسی سرخ رنگ کا محرک تھا سرخ رنگ ہی انسانی ارتقاء کا باعث بنا جس معاشرے میں یہ رنگ کم استعمال ہوتا ہے وہ معاشرہ پسماندگی کا شکار ہوتا ہے۔ سرخ رنگ فرد کے جذباتوں میں توانائی فراہم کرتا ہے اور زندگی کو پر جوش بناتا ہے یہ رنگ دوران خون کی رفتار کو متوازن رکھتا ہے۔ فرد میں مصروف رہنے کی تحریک پیدا کرتا ہے اس رنگ میں تعمیری صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ سرخ رنگ سستی کو ختم کر دیتا ہے، خون کی کمی کو دور کرتا ہے، اسکے علاوہ اعصابی کمزوری، قوت ارادی کی کمی، احساس کمتری، خوف، جسمانی کمزوری، خود اعتمادی کی کمی کو دور کرتا ہے۔ یہ رنگ مرگی، ہسٹریا، اختلاج قلب، پیاس، آنکھوں کے امراض، زہریلے ڈنک، خارش، نزلہ، زکام اور کھانسی کے علاج میں مفید ہے۔ سرخ رنگ پسند کرنے والے لوگ ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند، مضبوط قوت ارادی کے مالک، باہمت، پر جوش، زندہ دل، اور جذباتی ہوتے ہیں اس رنگ کو پسند کرنے والوں کے اندر دوسروں کی مدد کرنے کا جذبہ ہوتا ہے اور جس کام کو شروع کرتے ہیں اسے پایہ تکمیل تک پہنچا کر ہی دم لیتے ہیں مادی نظریات کے حامل ہوتے ہیں۔ ان میں گرم جوشی زیادہ پائی جاتی ہے یہ رنگ تمام

جنسی بیماریوں کا علاج ہے۔

پیلا رنگ (Yellow)

یہ سرخ رنگ کی طرح محبت اور خوبصورتی کا رنگ ہے یہ حصول علم کی طرف راغب کرتا ہے۔ اس کا استعمال عام طور سے سکولوں میں کیا جاتا ہے اس رنگ کو بچے بہت پسند کرتے ہیں ایگزیمیا اور تمام جلدی امراض میں مفید ہے۔ زرد رنگ بچوں اور بڑوں میں فکری صلاحیت کو پروان چڑھاتا ہے پریشانیوں، اعصابی الجھنوں اور خوف سے نجات میں مددگار ثابت ہونے کے علاوہ ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں بھی اجاگر کرتا ہے پیٹ کی جملہ بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ معدے سے گیس کا اخراج کر کے قوت ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ جگر کے امراض، دل کے امراض، زیا بیٹس، خونی بواسیر، ہیضہ اور قبض سے نجات کے لیے مفید ہے۔ یہ رنگ جسم پر پیدا ہونے والے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کے کیزوں سے نجات کا باعث ہے۔ زرد رنگ ذہنی الجھن کے وقت استعمال کریں تو آپ تروتازہ محسوس کریں گے۔ زرد رنگ کو پسند کرنے والے افراد کھلے ذہن کے مالک ہوتے ہیں، خوش مزاج اور رجائیت پسند ہوتے ہیں۔ زیادہ تر سائنس کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ کئی ایجادات ان کے نام سے منسوب ہوتی ہیں۔ زرد رنگ پسند کرنے والے لوگ متحرک ہوتے ہیں۔

سفید رنگ (White)

سفید رنگ میں فطرت کے تمام رنگ موجود ہوتے ہیں۔ اس رنگ کو الہامی قوتوں کا مظہر بھی سمجھا جاتا ہے۔ سفید رنگ فرد کی شخصیت کو طلسماتی طور پر پُرکشش بناتا ہے، ہر موسم اور تقریباً ہر موقع پر اچھا لگتا ہے۔ سفید رنگ سچائی، پاکیزگی، معصومیت اور رحمدلی کی نمائندگی کرتا ہے۔ غصے کی کیفیت میں کمی کا باعث ہے۔ عزت و مرتبے کا علمبردار ہے۔ یہ رنگ فشار خون کو نارمل کرتا ہے، اسکے علاوہ دل اور گردے کے امراض میں مفید ہے۔ پریشانی، آنکھ کے مرض، عصبی بوجھ، سردرد، ڈپریشن، ٹینشن میں سفید

ہے۔ سفید رنگ پسند کرنے والے افراد عام طور سے صلح جو اور پرکشش و پروکار شخصیت کے طور پر سامنے آتے ہیں۔

نارنجی رنگ (Orange)

اس رنگ کو ”توانائی کی روح“ سمجھا جاتا ہے۔ یہ رنگ طاقت کا حامل ہے ذورنجی کی کیفیت کو دور کرتا ہے۔ اس رنگ کی مدد سے ڈپریشن جیسے امراض سے نجات حاصل کی جاتی ہے۔ سینے کی بیماریوں میں شفا یاب ہے، خوشی اور اُمید کے احساسات کا حامل ہے۔ سردی کی وجہ سے پیچھڑوں کی خرابی، تپ دق، ہیضہ، پچیش میں نارنجی رنگ بہت مفید ہوتا ہے۔ نارنجی رنگ ہاضمہ میں معاون ہوتا ہے۔ دل کے امراض، خون کی کمی اور دمہ کے مرض کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ گردوں اور پتے کی پھری، ہرنیا اور درد قولنج (اپنڈیسائٹس) کے علاج کے لیے مفید ہوتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ماں کے دودھ کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ نارنجی رنگ کو پسند کرنے والے کبھی تھکتے نہیں، بہت پھرتیلے ہوتے ہیں۔ یہ افراد تخلیقی رجحان کے حامل ہوتے ہیں۔ گرم جوش اور لوگوں کے کام آنے والے ہوتے ہیں، زندہ دل اور منتشر ہوتے ہیں۔ اور محفل کی جان ہوتے ہیں۔

گلابی رنگ (Pink)

یہ رنگ تحفظ آرام اور سکون کا باعث ہے۔ گلابی رنگ کو انسانیت سے محبت کی علامت بھی سمجھا جاتا ہے۔ یہ رنگ جدوجہد میں کامیابی کی نشاندہی بھی کرتا ہے۔ یہ رنگ رگوں اور پنھوں کے لیے مسکن ہے۔ گلابی رنگ کے مسکن اثرات کو پنھوں، جنسی، خاندانی معاملات، کاروباری معاملات اور جیل خانوں کی اصلاحات کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ گلابی رنگ استعمال کرنے سے فصد نہیں آتا۔ اندھے لوگ بھی گلابی رنگ سے سکون محسوس کرتے ہیں۔ میاں بیوی کے درمیان سرد پڑتے ہوئے رومانس کو دوبارہ زندہ کرتا ہے اور یہ انکے کمرے کے لیے آئیڈیل رنگ ہے۔ گلابی رنگ کو پسند

کرنے والے نیک کردار کے مالک اور قدرے شرمیلے ہوتے ہیں۔ بڑے سکون زندگی کو پسند کرتے ہیں۔ یہ رنگ خوبصورتی کا عنصر سمجھا جاتا ہے محبت اور خوشی کا رنگ ہے دائمی خوبصورتی حاصل کرنے کے لئے بہترین ہے۔

بھورا رنگ (Brown)

یہ رنگ زمین کا علامتی رنگ ہے۔ جدوجہد اور خواہشات کی تکمیل کی علامت بھی سمجھا جاتا ہے۔ جب آپ خوش پوش اور وضع دار نظر آنا چاہیں تو اس رنگ کا انتخاب کیجئے۔ یہ آپ کی طبیعت میں گرم جوشی اور زندگی کی اُمتگ پیدا کرتا ہے۔ جسم میں قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ اس رنگ کا انتخاب کرنے والے لوگ مثبت مقاصد کی طرف پیش قدمی کرتے ہوئے نظر آتے ہیں اور منفی اثرات سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔

جامنی رنگ (Purple)

یہ رنگ اعصابی تناؤ کو دور کرتا ہے شدید جذباتی کیفیت میں سکون و آرام کا باعث ہے۔ گہری اور بڑے سکون نیند کے لیے ایک بہترین نسخہ ہے۔ یہ رنگ عام طور پر ذہنی عوارض، اعصابی بیماریوں کے علاج کے لیے بہترین ہے۔ یہ رنگ بھوک کو کنٹرول کر کے وزن کم کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔ مردوں اور عورتوں کے جنسی امراض، گردوں اور مثانہ کے امراض، شوگر اور لکنت کے لیے مفید ہے۔ اس رنگ کو پسند کرنے والے افراد میں تخلیقی قوت موجود ہوتی ہے ان لوگوں کے اندر ہمہ وقت تعمیر کا جذبہ موجزن رہتا ہے۔ یہ لوگ اپنی ذات کے لئے کم اور نسل انسانی کے لیے زیادہ سوچتے ہیں اور ہمہ وقت نوع انسانی کی فکر میں رہتے ہیں۔ اس رنگ کے ذریعے شدید جذباتی کیفیت پر کنٹرول کرتے ہیں۔

سیاہ رنگ (Black)

کالا رنگ حرارت کو جذب کرتا ہے۔ یہ ایسے ذوق کی علامت، رومان

پرور حسن و جمال کا عکاس ہے۔ فرد کی غذا میں باقاعدگی اور وزن میں کمی کا بھی باعث بنتا ہے۔ اس رنگ کو پسند کرنے والے افراد پر جوش اور باذوق ہوتے ہیں۔ یہ آنکھوں کی امراض اور نظر کو تیز کرنے کے لئے مفید ہے۔

رنگوں کا طریقہ استعمال

رنگوں کا استعمال بہت ہی وسیع علم ہے رنگوں کے استعمال کے لئے ایک ضخیم کتاب لکھنے کی ضرورت ہے یہاں آپ کی ضرورت کے مطابق رنگوں کے استعمال کا ایک طریقہ تحریر میں لانا چاہتا ہوں جو کہ درج ذیل ہے۔

آپ کوئی بھی رنگ استعمال کرنا چاہتے ہیں پہلے رنگ کے بارے میں ضروری معلومات حاصل کریں جس رنگ سے آپ اپنا مقصد پورا کرنا چاہتے ہیں اس کا اچھی طرح مطالعہ کریں رنگوں کے استعمال کی تین بڑی اقسام ہیں۔

- 1۔ رنگوں میں سانس لینا (سانس کے ذریعے مخصوص رنگ کو جذب کرنا)
- 2۔ پانی میں رنگوں کا استعمال (پانی میں مخصوص رنگ کا استعمال)
- 3۔ لباس گہرا اور باقی اشیاء میں مخصوص رنگ کا استعمال

رنگوں میں سانس لینے کا طریقہ

فرض کریں آپ مزید خوبصورتی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو گلابی (Pink) رنگ استعمال کریں سب سے پہلے ایک کمرہ کا انتخاب کریں پھر اس کمرے میں ہلکے گلابی رنگ کے پردے لگائیں اگر اس کمرے میں بیڈ ہے تو بیڈ شیٹ اور سرانوں کے لئے بھی گلابی رنگ استعمال کریں نیچے کارپٹ بھی گلابی رنگ کا ہو اگر کارپٹ کسی اور رنگ کا ہے تو اس پر گلابی کپڑہ بچھا دیں اگر ممکن ہو تو دیواروں پر گلابی رنگ کر دالیں یا پھر گلابی رنگ کے کپڑوں سے دیواروں کو ڈھانپ دیں غرض کہ اس کمرے میں جو بھی چیز رکھنا چاہتے ہیں وہ گلابی رنگ کی ہوں اس کمرے میں روشنی (لائٹ) بھی گلابی رنگ کی استعمال کریں۔ پھر گلابی کپڑے پہن لیں اگر گلابی کپڑے نہیں ہیں تو کمرے

اتار کر گلابی رنگ کی چادر سے عورتوں کی طرح پورے جسم کو ڈھانپ لیں لیکن چہرے کو کپڑے میں نہ چھپائیں اب آپ کے ارد گرد رنگ ہی رنگ ہے اب کمرہ بند کریں اور مراقبہ کی شرائط کے مطابق سادہ طرز تنفس میں بیٹھ جائیں لیکن اس طرز تنفس میں آپ رنگ کو تصور کریں کہ آپ رنگ کو سانسوں کے ساتھ جسم کے اندر لے جا رہے ہیں اور آپ میں خوبصورتی کا طوفان اٹھ رہا ہے۔ پہلے دن تنفس کا عمل چار مرتبہ کریں پھر روز ایک یا دو بڑھا کر دس تک لیجائیں یہ عمل دن میں دو دفعہ بھی کر سکتے ہیں۔ چند دن بعد آپ حیران ہونگے کہ آپ کی جلد کی رنگت بالکل بدل گئی ہے۔

نوٹ: اس طرح ہر مقصد کے لئے یہی طریقہ اپنائیں۔ مثلاً آپ کسی بیماری کے لئے مخصوص رنگ استعمال کر رہے ہیں تو تنفس کے دوران یہ تصور کریں کہ آپ کی بیماری ختم ہو چکی ہے۔

پانی میں رنگوں کا استعمال

رنگین پانی دو طرح سے استعمال ہو سکتا ہے۔ ایک یہ کہ بازار سے مخصوص خوراکی رنگ (وہ رنگ جس کو آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں) لیکر صرف اتنا پانی ڈال لیں کہ پانی کا رنگ بدل جائے پھر اسے استعمال کریں۔ دوسرا یہ کہ مخصوص رنگ کی شفاف بوتلیں لیں یا ہر رنگ کی شفاف بوتلیں بھی ملتی ہیں جو کہ سفید بوتل پر چڑھا کر بوتل کا رنگ بدلا جاسکتا ہے۔ بوتل میں صاف پانی ڈال کر اسے سورج کی شعاعوں میں صبح سے شام تک یا کئی دن کے لئے رکھ دیں پھر اس بوتل میں سے روزانہ تین یا چار مرتبہ ہر بار آدھا گلاس پانی استعمال کریں۔

پاکستان جیسے معاشرے میں خواتین اگر کسی جنسی مرض کا شکار ہیں جو کہ شرم و حیا کی وجہ سے معالج تو کیا اپنوں کو بھی اس مرض کے بارے میں نہیں بتا سکتی ہیں تو وہ سرخ رنگ کا استعمال کریں۔ دو بڑی سرخ بوتلیں لیں ایک لیٹر یا اگر ممکن ہو تو ڈیڑھ یا دو لیٹر کی ہوں بوتلیں اگر شیشہ کی ہوں تو بہتر ہے نہیں تو پلاسٹک کی بوتلیں بھی استعمال

تیرہواں باب

Zheel Sciences

ژیل سائنسز کیا ہے؟

ہو سکتی ہیں۔ سرخ رنگ کی بوتلیں صاف پانی سے بھر لیں اور انہیں چھت پر سورج کی شعاعوں میں رکھ لیں دو دن انتظار کریں تاکہ پانی سرخ رنگ کو خوب اچھی طرح جذب کر لے دوسرے دن سورج غروب ہونے سے چند منٹ پہلے بوتلیں لیکر وہی پانی دن میں تین مرتبہ آدھا گلاس یا آدھے گلاس سے کچھ کم ہر مرتبہ استعمال کریں یہ عمل جاری رکھیں جب تک آپ کا مسئلہ ٹھیک نہ ہو جائے۔



مہد سافر ژیل سائنسز کفرانی یوگا اور سدا پر چکر دیتے ہوئے

کہ ہم براہ راست ان توانائیوں سے منسلک ہو جائیں۔ جن کے زیر اثر کائنات میں موجود تمام توانائیاں کام کر رہی ہیں

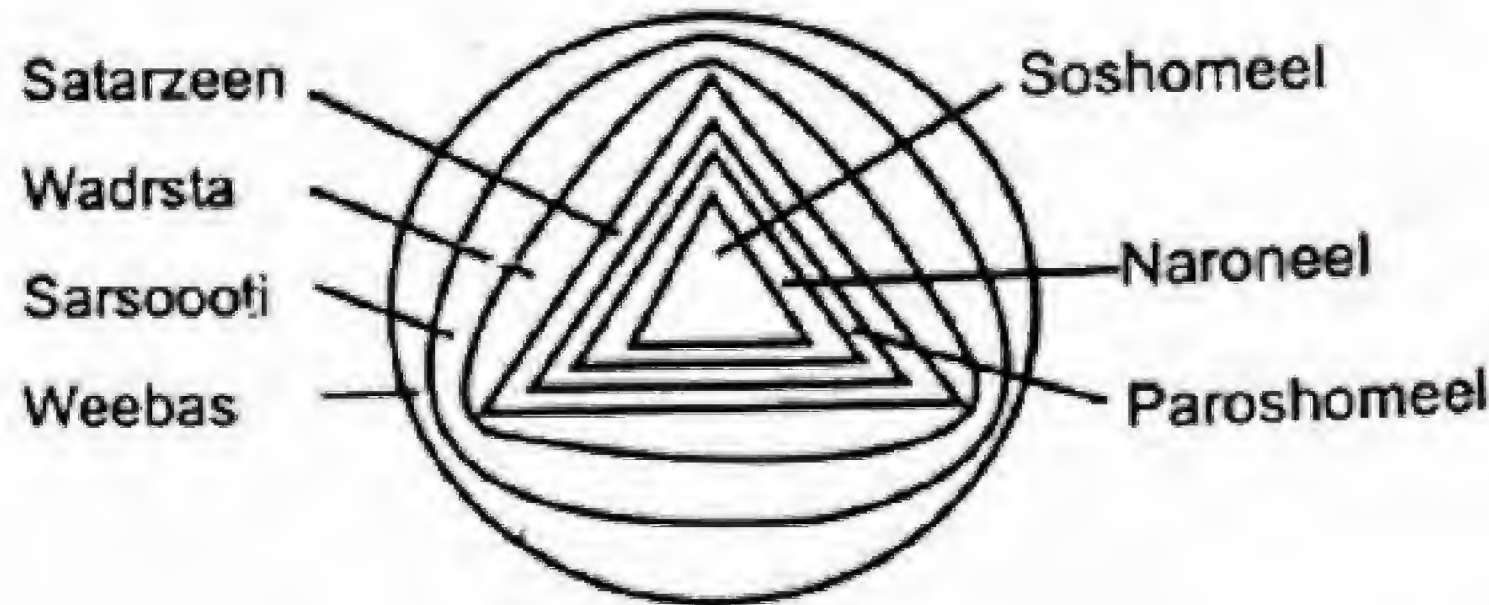
ژیل کی تعریف

ZH - EEL

ژیل جو کہ ZH (ژ) اور EEL (یل) کا مرکب ہے۔ "zh" کے معنی مجموعہ اور "eel" کا معنی ہے توانائیاں یا حاکم توانائیاں - Total Zheel کا مطلب ہوا Group of Energies یا کائنات اور رستہ پر اثر انداز حاکم توانائیوں کا مجموعہ۔ اسے اس طرح سے بھی بیان کیا جاسکتا ہے حاکم توانائیوں کا مجموعہ یا ان ذرات کا مجموعہ جس سے پوری کائنات اور زندگی وجود میں آئی ہے۔

بالفاظ دیگر کائنات میں موجود ہر بنیادی اصلی اور حقیقی توانائی کا نام ژیل ہے۔

شکل: تمام ژیلوں کی شکل و صورت اس طرح کی ہوتی ہے جو کہ اوپر سے گول اندر

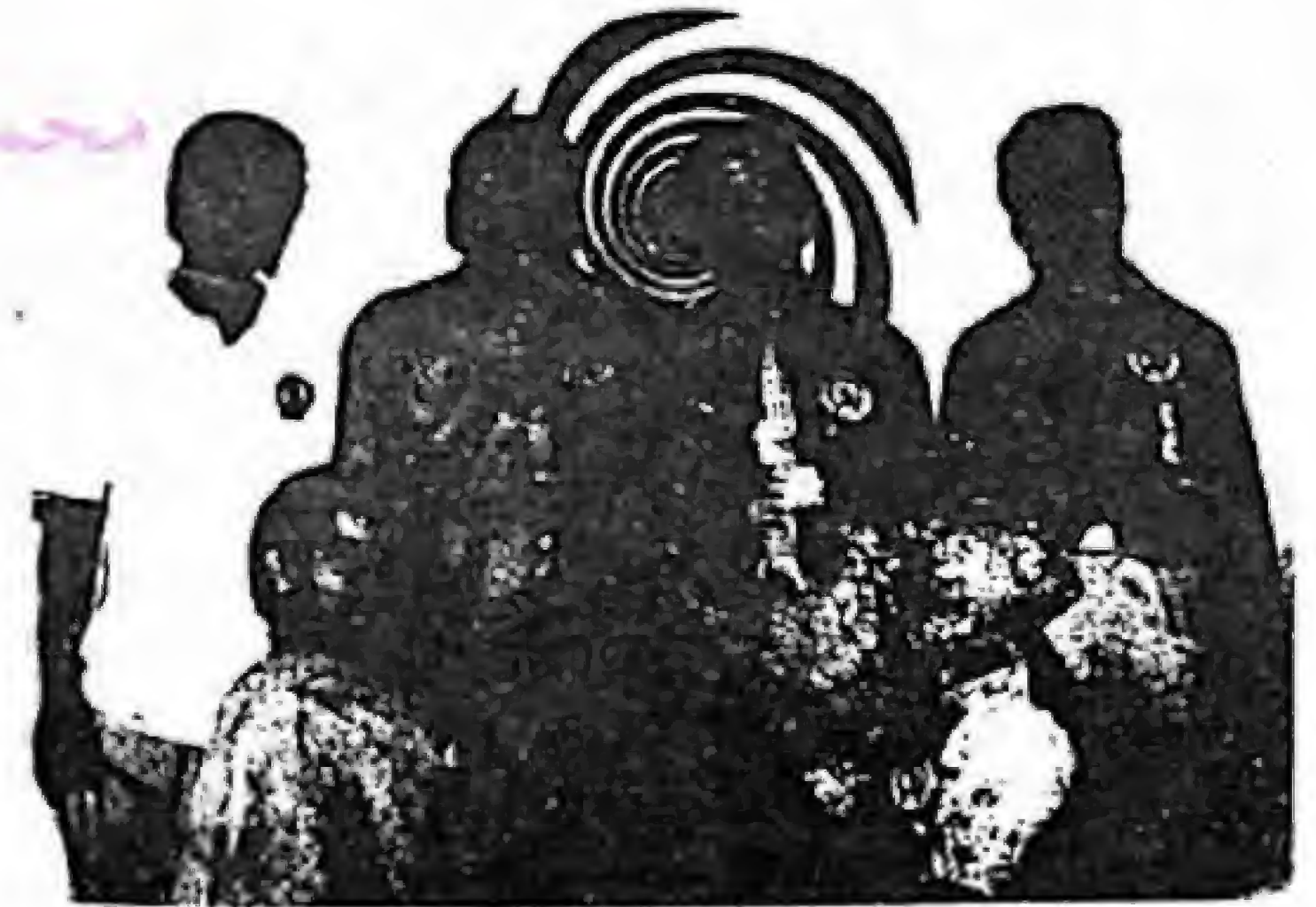


Zheel Sciences

ژیل سائنسز کیا ہے؟

یہ سائنس کیمسٹری کی طرح مادہ کی اصلیت سے بحث کرتی ہے یہ سائنس اس کتاب میں ذکر شدہ علوم کا اعلیٰ (Advance) علم ہے ژیل سائنسز کے مضامین مراقبہ، سائیکالوجی، PMBL، یوگ، پنٹاس، ریکی، میکنا ٹوم، ٹیلی پتھی، بریڈجنگ، تھراپی، آروما تھراپی، RAZ، پی ایس اے، جی پاور اور تمام روحانی اور ذہنی قوت کے علوم شامل ہیں۔ ان تمام مضامین کو ژیل سائنسز کے ذریعے ہی تقویت دی جاسکتی ہے اور اس میں بہتر سے بہتر تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ اور اگر آپ غور کریں تو اس کتاب میں نے ذکر شدہ مضامین اپنے استادوں کی مدد سے تھوڑی بہتر تبدیلیاں لائیں ہیں اور آئندہ اس کو بہتر سے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس میں تبدیلی لانا اور بہتر بنانا بہت ہی مشکل کام ہے جب تک فرد ان تمام علوم میں ماہر نہ ہو اور وہ غیر مرئی دنیا سے براہ راست منسلک نہ ہو یعنی اس کی چھٹی حس Third Eye and Sixth Since یا ژیل توانائیاں کام نہ کر رہی ہوں ان کو بہتر بنانا ممکن نہیں ہے۔ کیوں کہ یہ وہ علوم ہیں جن میں تھوڑی بہت غلطی بھی بڑے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ ان علوم کو سمجھنا خاصا مشکل کام ہے یہ ایسی توانائیوں کی دنیا ہے جو بظاہر ہمیں نظر نہیں آتی لیکن اگر باطن میں دیکھا جائے تو ظاہر کا کوئی وجود ہی نہیں ہے۔ اس کو اس طرح پہچانا جاسکتا ہے جو

شلت توانائیاں (eel) ہوتی ہیں اگر اس کو اندر یعنی درمیانی حصہ سے حساب کیا جائے تو پانچویں نمبر پر توانائی آہستہ آہستہ گول ہوتی جا رہی ہے اور آخری والی توانائی بالکل گول شکل اختیار کرتی ہے۔ ایک ٹیل کو ہم چند بڑے حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ پہلا سوشومیل دوسرا نارونیل اور پاروشومیل تیسرا سترزین اور درستا چوتھا سرسوتی اور دیاس۔ پہلا حصہ غیر مرئی اور غیر مادی توانائی ہے جو کہ کائنات کے چھوٹے ترین ذرات ہیں۔ دوسرا حصہ غیر مرئی اور غیر ایٹمی توانائی ہے۔ تیسرا حصہ ایٹمی توانائی کی ایک قسم ہے جو کہ کمزور خوردبین پر نا قابل دید ہے۔ چوتھا حصہ ایٹمی مرئی اور مادی حصہ ہے۔



مدرسہ فراہمہ امارہ کے شاغ کے ساتھ ٹیل کا ایک ماڈل دیکھاتے ہوئے

ٹیلوں کی اقسام:

تمام ٹیلوں کو دو بڑے حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

- 1 - JAMENEEL (حیاتیاتی) ٹیل
- 2 - GANGUS (غیر حیاتیاتی) ٹیل

ٹیلوں کی تقسیم بندی

JAMENEEL	GANGUS
Huadamsara (انسانی)	Samdha (روشن)
Aswanhil (حیوانی)	Dara (غیر روشن)
Sansiana (نباتی)	Parnayam (قالتو)
Parneel (مردہ)	Hops (مصنوعی)

ہم سب سے پہلی Huadamsara ٹیل کا مختصر بیان کریں گے تاکہ ہم اپنے بارے میں جانیں کہ ہمارے اندر کونسی توانائی کام کر رہی ہے۔

ہیوادسرا ٹیل کی توانائیاں Energies of Huadamsara

ہر ٹیل میں سات توانائیاں Energies پائی جاتی ہیں۔ ٹیل حیاتی ہوں یا غیر حیاتی انہیں موجود توانائیوں کے نام درج ذیل ہیں۔

- Soshomeel
- Naroneel
- Paroshomeel
- Satarzeen
- Wadrsta
- Sarsooti
- Webas

سوشومیل انرجی So sho meel

یہ ہر ذیل کے مرکز میں پائی جاتی ہے اس میں تخلیقی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ لا محدود اور مکان و زمان کے قید سے آزاد توانائی ہے۔ ہر نیو کلیس یعنی مرکزہ نئی ذیل بناتا ہے سوشومیل توانائی بہت ہی چھوٹے ذرات کی صورت میں پائی جاتی ہے۔ یہ بے رنگ ہے اور اس کی رفتار کا اندازہ نہیں ہو سکتا ایک دفعہ میری ایک استانی نے مجھے بتایا تھا کہ ہماری کائنات کے گرد 17 کائنات اور بھی ہیں ان سب کو سوشومیل توانائی ہی کنٹرول کرتی ہے۔



مہر سافریل تو تون کو حاصل کرنے کی ایک مشق کر رہا ہے

نارونیل انرجی Naroneel

اس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کئی گنا زیادہ ہے۔ یہ ایک کائنات کو دوسری کائنات سے منسلک بھی کرتی ہے اور رابطہ کا ذریعہ بھی ہے۔

پاروشومیل انرجی Paroshomeel

اس کی حد رفتار روشنی کی رفتار سے کئی ارب گنا زیادہ ہے اور ہماری کائنات کے اندر آخری حد تک کام کرتی ہے۔ اور ہماری کائنات کے اندر موجود مادہ کو ایک دوسرے سے منسلک، متحد اور مربوط کرتی ہے۔ کپکشاؤں کا ایک دوسری سے رابطہ اسی توانائی کے سبب ہے۔

سٹریزین انرجی Satarzeen

یہ مادہ کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے۔ یہ ذیل کے اندر ہی رہتی ہے۔ ذیل کی تخلیق کے آٹھ سے بائیس ارب سال بعد یہ خود بخود ذیل سے خارج ہوتی ہے۔ اس توانائی کی اہمیت ایک اور انداز سے بھی ہے کہ ہم انسان اس توانائی سے استفادہ کرتے ہوئے اپنے جسم کو توانائی میں تبدیل کر سکتے ہیں اور پھر واپس مادہ میں لا سکتے ہیں۔ ہر انسان بھی ایسا کر سکتا ہے۔ یوگائی اور روحانی ریاضات اور مراقبہ کا مقصد بھی یہی ہے کہ یوگی اپنے جسم (مادہ) کو توانائی میں بدل کر سکون اور ابد کی زندگی کا آغاز کرے۔ یہ توانائی جھلیل اور نککس دونوں ذیلیوں میں پائی جاتی ہے لیکن انسان اور حیوانات کی ستر زین میں کچھ اور اضافی صلاحیتیں بھی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

(۱) ٹرین لارل: مادہ کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے۔

(۲) اسکینیل: تصورات پیدا کرتی ہے۔

(۳) نہلو: توانائی کی ایسی قسم ہے جو خیالات، خیالاتی صلاحیتوں کو دوسرے

اجسام تک پہنچا کر اسی جسم کے قالب میں ڈھال دیتی ہے۔

(۳) سیکوسا: جسم کے حواس، محسوسات، حرکات، جذبات وغیرہ بناتی ہے یہ توانائی ہر شے میں تفریق پیدا کرتی ہے۔

(۵) نمبرو: یہ توانائی خیالات اور تصورات کے بلیو پرنٹ کی Mixing کر کے اسے ایک چھوٹے سنور میں محفوظ کرتی ہے۔

(۶) پروان: اسے چھوٹا گودام یا سنور کہتے ہیں یہ نمبرو سے مواد حاصل کرنے کے کچھ عرصہ بعد اضافی مواد بڑے سنور کے حوالہ کرتا ہے۔

(۷) پرلا: یہ کائنات کا سب سے بڑا سنور ہے اس میں اتنی وسعت ہے کہ جتنا مواد اس میں ڈال دیا جائے یہ بھرتا نہیں اسے مکمل ہونے کے لیے 22 ارب سال درکار ہیں تاہم اسے دوبارہ بھرنے کیلئے خالی کیا جاسکتا ہے جس طرح کمپیوٹر میں Recycle Bin ہے

(۸) سوشو: یہ معاون توانائی ہے جو عصبی ریشوں کے ذریعہ پیغامات ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتی ہے۔

دورستا انرجی Wadrsta

کائنات میں موجود مادہ اس توانائی کی وجہ سے ہے اس کی رفتار کم ہونے کے باعث مادہ بنتا ہے۔ یہ اپنے مدار میں ہی چکر کاٹی رہتی ہے اور اس کی لہریں ٹریل سے باہر نہیں آتی۔ سترزین توانائی بھی اپنے مدار میں رہتی ہے مگر اس کی رفتار بہت زیادہ ہے جبکہ دورستا توانائی کی رفتار میں اضافہ اس طرح ہوتا ہے جب یہ سترزین توانائی سے منسلک ہو جاتی ہے جو اتحاد اور ہم آہنگی کی علامت ہے۔ یہ توانائی جھلیل اور نکلس دونوں میں پائی جاتی ہے لیکن ان دونوں میں تصور ابہت فرق ہے۔ دورستا میں درج ذیل صلاحیتیں پائی جاتی ہیں۔

(۱) تیل: یہ سترزین توانائی کے اس حصہ کے ساتھ جو مادہ کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے اور دورستا کی اس توانائی کیساتھ جو مادہ بناتی ہے ایک کنٹرولر کی حیثیت سے

کام کرتی ہے۔ اسے قوت یقین یا قوت غیر یقین بھی کہا جاتا ہے۔ انسان کی کامیابی اور ناکامی کا باعث یہی توانائی ہے۔ زیادہ واضح الفاظ میں یہ توانائی سوچ کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس کے بغیر مادہ کبھی توانائی میں تبدیل نہیں ہو سکتا۔ انسان اس توانائی پر ٹریل سائنسز کی کچھ ریاضتوں کے ذریعے قابو پا سکتا ہے۔ یہ انسان اور کچھ حیوانات کی ٹریلوں میں موجود ہے۔

(۲) سیسا: یہ پابے حیاتیاتی یا غیر حیاتیاتی ٹریل کا حصہ ہو کام دونوں میں ایک ہی ہے یعنی یہ مادہ بناتی ہے۔ انسانی سیسا خیالات اور تصورات کو مادہ بناتی ہے۔ کائنات میں موجود تمام بھاری بھرکم مادہ اسی توانائی کی پیداوار ہے۔

(۳) سید: یہ مواد بناتی ہے جو کہ جانداروں کے خلیہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ مادہ باہر سے نہیں آتا بلکہ اس کے اندر ہی بنتا ہے۔ ضروری مواد بننے کے بعد سید اسے سدا کے پردہ کرتا ہے۔

(۴) سدا: ہر اہل غور و فکر انسان کو اس سوال نے بار بار حیران کیا کہ جاندار کس توانائی کے ذریعہ محرک ہے جاندار اور بے جان کے درمیان فرق کیوں ہے کیا کسی ایسی قدرتی توانائی کو دریافت کیا جاسکتا ہے کہ دوائیوں کے مضر اثرات سے چھٹکارا حاصل ہو جائے۔ ٹریل سائنسز کی زبان میں سدا کا مطلب ہے حیاتی اور شفائی توانائی۔ اس توانائی کے لیے ٹریل سائنسز میں مختلف نام رائج ہیں۔

D.A Energy (Dur Andish Energy)

D.A.S. (Dur Andish Samda Energy)

D.A. Rieki (Dur Andish Rieki)

Zheel Energy

Samda

یہی وہ توانائی ہے جس کی مدد سے روزانہ کروڑوں لوگ شفا یا Heal

ہوتے ہیں۔ یہی توانائی ہمیشہ اہم ترین موضوع بحث ہوتی ہے کہ یہ طاقتور شفا فی قوت Healing Energy کہاں سے آتی ہے اور کیسے کام کرتی ہے اور اتنی آسانی سے ہر شخص کیسے حاصل کر لیتا ہے۔ اگلے باب میں اسی توانائی کا تفصیلی خاکہ پیش کیا گیا ہے۔



Patriot Award کی تقریب میں صدر مسافر سجاد پٹواریہ دیتے ہوئے



صدر مسافر ذیل ہوگ کی کلاس دیتے ہوئے



سجاد کرینڈا ماسٹر ڈاکٹر محمد راشد الیوب، کرینڈا ماسٹر ساجد الیوب، ماسٹر عافتہ اکرم،
جنت خیر اندیش سجاد سے گراپ ملایک کرتے ہوئے

سمدا Samda

یہ خلیہ کو شکل اور تازگی دیتی ہے۔ خلیہ کے لیے تمام ضروری مواد حید توانائی سے حاصل کرتی ہے اور اضافی مواد کو ختم کر دیتی ہے۔ اگر مواد میں کچھ کمی و بیشی ہو تو اس کو پورا بھی کرتی ہے اور خلیہ اس قابل بن جاتا ہے جس میں سوشومیل ٹریل ڈال دے۔ سوشومیل کے ٹریل دینے کے بعد یہ خلیہ واپس سمد کے پاس آ جاتا ہے۔ پھر سمد ایک خلیہ کی ٹریل میں چودہ اقسام کی حیاتیاتی اور شفائی توانائیاں ڈالتی ہے اور سمد ہی خلیہ کو ٹریل سے باہر لاتی ہے اور خلیہ اپنی کوڈڈ توانائی کے باعث اپنے چودہ مختلف نظاموں پر ان کے اپنے اپنے اعضاء کے مطابق اور ایک دوسرے سے منسلک رہتے ہوئے اپنے فرائض کی انجام دہی کرتے ہیں اور انسان ان چودہ مختلف اقسام کی قوتوں کے سہارے رواں دواں ہے۔ اگر یہ چودہ توانائیاں انسانی جسم سے خارج ہو جائیں تو پھر انسان ایک بے جان جسم بن کر رہ جاتا ہے۔ انسان ہزاروں سال سے سمد کی تلاش میں رہا ہے جس نے اسے تھوڑا بہت سمجھا بھی ہے اور حاصل بھی کیا ہے اور جتنا جانا ہے اس کے مطابق کم از کم ایک درجن کے قریب اس کے مختلف نام رکھے ہیں۔ لیکن اس کے برعکس ٹریل سائنسز میں اس کی حقیقت کی بڑے سلیقہ سے درجہ بندی کی گئی ہے جو کہ اس کی کارکردگی کی اساس ہے۔

سمد ایک حیاتی اور شفائی توانائی (Life & Healing Force) ہے

جو کہ میڈیکل، نفسیات اور روحانی علوم میں کچھ نہ کچھ استعمال ہوئی ہے لیکن استعمال

چودہواں باب

سمدا Samda

Lairla 6 Dildal 5
Angla 8 Troposa 7
Gangla 10 Lena 9
Sarabela 12 Zezom 11
Ahola 14 Lobra 13

ان چودہ کے اندر مزید A,B,C,D,E&F توانائیوں کی اقسام ہیں اور ہر سدا درجے میں ان کی کارکردگی کی وضاحت کی گئی ہے۔



سیویلا (Samida 1)

پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ سید ایک خلیہ کا مادہ حیات تیار کرتی ہے جسے سدا کے سپرد کر دیا جاتا ہے۔ سدا سید کی کارکردگی میں نقائص کو دور کرتی ہے۔ پھر یہ مادہ سوٹو میل کو بھیج دیا جاتا ہے جو اس میں ٹریل ڈال دیتی ہے۔ پھر سوٹو میل یہ مادہ واپس سدا کے پاس بھیجتا ہے۔ سدا اس میں چودہ اقسام کی توانائیاں ڈال کر اسے فرائض سوپ دیتی ہے۔ اس طرح سیویلا توانائی کو ڈھونڈتی ہے جس کا تعلق دماغ اور دل کی مقام سے تھوڑی سی اوپر والی ٹریل سے بنتا ہے جس کی برقی لہر Reflex اعصابی ریشوں

کرنے والا یہ نہیں جانتا کہ وہ کس توانائی سے کام لے رہا ہے اور اسے یہ بھی معلوم نہیں کہ وہ اسے کس طرح بیدار کرے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ میڈیکل میں جو دوائی استمال ہوتی ہے وہ کچھ بھی نہیں بلکہ اس توانائی کو مریض کی سیسا توانائی کے ذریعہ بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ بعض اوقات دوائی بیماری کی شدت کو کم کرتی ہے یا پھر اس کو مزید پیچیدہ بنا دیتی ہے یا جسم کے ایک عضو (نظام) کو ٹھیک کر دیتی ہے تو دوسری کبھی کسی عضو کو ناکارہ کر دیتی ہے اور جب مریض لا علاج ہو جاتا ہے تو صرف سدا ہی کے ذریعہ اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ آپ نے دیکھا یا سنا ہو گا کہ سدا امیلر کے پاس وہ مریض آتے ہیں جو میڈیکل نے لا علاج قرار دے دیے ہوں لیکن ایک عام سدا امیلر ڈوڑانہ ہزاروں مریضوں کی گروپ ہیلنگ کرتا ہے۔



سدا کے گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر راشد ایوب قاسم سیوریل ہسپتال لاہور میں ڈاکٹروں کو ٹریل ماسٹرز اور سدا پر پیکر دیتے ہوئے

سدا کی اقسام

یہ چودہ کی تعداد میں ہیں جو درج ذیل ہیں۔

Dilda 2 Sevala 1

Samondla 4 Lebna 3

کے نظام سے منسلک ہو کر چلتی ہے۔ یاد رہے کہ چودہ توانائی مراکز سر، کھوپڑی، حرام مغز، ریڑھ کی ہڈی اور دست و پا کی ہڈیوں میں پائے جاتے ہیں لیکن ان سب کا تعلق سردالے بڑے مرکز یعنی دماغ سے ہے۔

پہلا سدا باقی 13 توانائیوں سے جسم کے زیادہ طاقتور حصوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ جسم کے یہ طاقتور حصے ہاتھ ہیں۔ پہلے سدا میں A.B.C. ذیلی اقسام Sub Types پائی جاتی ہیں۔

"A" : یہ توانائی ہمیشہ خود کار طریقہ سے چلتی ہے جو کہ گوشت، ہڈی، پوست Skin اور خون کو زندہ رکھتی ہے۔ یہ کچھ خاص مدت کے بعد ختم ہو جاتی ہے کسی جاندار میں اس توانائی کے ختم ہونے کا مطلب اس کی موت ہے۔

"B" : یہ لازوال اور لافانی توانائی ہے۔ کوئی جاندار اگر مر بھی جائے تو بھی یہ اسی حالت میں ٹیل کے اندر رہتی ہے۔ اس توانائی کو سدا ماسٹر کسی خاص طریقہ سے بیدار (حوپس) کرتا ہے جس کی شدید، تیز اور خوشگوار لہریں جسم میں دوڑنا شروع کرتی ہیں۔ جب یہ توانائی بیدار ہوتی ہے تو پھر ہم کائنات میں موجود تمام حیاتیاتی توانائیوں سے منسلک ہو جاتے ہیں اور ہم اپنے اندر اور کائنات میں موجود حیاتیاتی توانائی دونوں کو استعمال کرتے ہیں اس سے ہم اپنا اور دوسروں کا علاج کر سکتے ہیں۔

"C" : ہر چودہ توانائیوں کے ساتھ ہوتی ہے۔ یہ ہدایات یعنی "امر" والی توانائی ہے جو کہ ہر چودہ توانائیاں کو ہم آہنگ (حوپس) یا مربوط کرنے کے ساتھ خود بخود بیدار ہو جاتی ہے۔ یہ شغائی توانائی کو براہ راست وہاں لے جاتی ہے جہاں تکلیف ہوتی ہے اور ہماری سوچ اور تصور کے ساتھ بھی کام کرتی ہے۔



مدرسہ شاگردوں کو سدا سفر کرتے ہوئے

اب سمجھ آ چکی ہو گی کہ سدا ماسٹر سب سے پہلے ہمارے ہاتھوں کی Samda 1 کو بیدار کرتا ہے جس سے ہاتھوں میں شغائی لہر آتی ہے اور ہاتھوں سے آگے نکل کر مریض کے متاثرہ حصے میں منتقل ہو جاتی ہے اور ہاتھوں سے علاج کیا جاتا ہے۔ جب اس توانائی کو اپنے اور دوسرے لوگوں کی بیماریوں کو ختم کرنے میں استعمال کر لیا تو پھر اگلے مرحلہ یعنی Samda 2 لینے کیلئے تیار ہو جاتے ہیں جو پہلے سدا لینے کے کئی دن یا مہینہ بعد ہوتا ہے۔ اسی لمحے سدا ماسٹر جانچ کرتا ہے اگر اس امتحان Feed Back میں آپ کامیاب ہو جائیں اور آپ نے سدا کو اچھی طرح استعمال کر لیا ہو تو پھر سدا ماسٹر آپ کو Samda 2 کے حوپس دے دیتا ہے۔ اب اس توانائی کو استعمال میں لا کر پھر اگلے یعنی تیسرے مرحلہ پر جانے سے پہلے پھر امتحان سے گزرتا پڑتا ہے اگر یہ Step کامیاب ہو جاتا ہے تو سدا ماسٹر تیسرے مرحلہ یعنی Samda 3 کو اجاگر کرتا ہے اور اسی طرح یہ سلسلہ آخر تک چلتا رہتا ہے۔

دلیل 2 (Samda 2)

اس کا تعلق سانس سے ہے اور ہمارے نظام تنفس کو حیات بخشتا ہے اس کا A حصہ آکسیجن جیسی توانائی کو جسم کے تمام پچاس کھرب خلیوں کو بھجواتا ہے مگر جب سما ماسٹر 2 Samda کے B حصہ کو جوڑیں کرتا ہے تو شفا کی Healing توانائی ہماری سانسوں کے ساتھ منسلک ہو جاتی ہے۔ اس طرح بذریعہ سانس علاج کیا جاتا ہے۔

لیپنا (Samda 3)

لیپنا، جھلیل اور کنکس دونوں ٹیلیوں کے سما حصہ میں پائی جاتی ہے۔ اس کے جوڑیں لیکر معالج اسے بے جان چیزوں میں منتقل کر دیتا ہے جنہیں پھر دوا کے طور پر علاج کے لیے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

سمندلا (Samda 4)

جب یہ توانائی بیدار (جوڑیں) ہوتی ہے تو اس کی رفتار روشنی کی رفتار سے بھی سو ارب (Billion) گنا زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا رابطہ کائنات میں پائی جانے والی تیز رفتار توانائیاں کے ساتھ بھی منسلک کیا جاسکتا ہے۔ اس توانائی کو استعمال میں لا کر انسان بغیر آکسیجن کے زندہ رہ سکتا ہے مزید یہ کہ اس کے ذریعہ مریض جتنی بھی دوری پر ہو سما ایلر اس توانائی کو استعمال میں لا کر اس کا علاج کر سکتا ہے۔

دلیل 5 (Samda 5)

اس کا تعلق جسم کے تمام بڑے سما توانائی کے مراکز سے ہے جنہیں یہ ضروری مواد فراہم کرتا ہے۔ جب اس کی B توانائی بیدار ہوتی ہے تو جسم کی تمام غیر منظم اور غیر متوازن قوتیں منظم اور متوازن ہو جاتی ہیں۔ اس کے بیدار ہونے سے اس کی لہریں جسم کے Aura یعنی مثالی جسم میں شامل ہو جاتی ہیں۔ اس طرح جسم کے کسی بھی حصہ سے دوسرے لوگوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

لائرلا (Samda 6)

اس کی بیداری (جوڑیں) سے انسان کی سانسیں جسم سے باہر کی سما توانائی سے منسلک ہو جاتی ہیں اور سمندلا کی طرح دور سے ہی سانسوں کے ذریعہ علاج ممکن ہے۔ اس کے ذریعے روح کو پرواز بھی دی جاسکتی ہے اور یہ ہمارے شفا کی پتیامات بھی دوسروں تک پہنچا سکتی ہے۔

تروپوسا (Samda 7)

اس میں C.D.E.F توانائیاں پائی جاتی ہیں۔ اس کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی قوتوں کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ اس کے صرف "D" حصہ کو بیدار کیا جاتا ہے جب کہ E اور F کو سر پیلا اور لو برا وغیرہ میں بیدار کیا جاتا ہے۔ "D" توانائی سے آپریشن کئے جاتے ہیں۔ آگ کے اثر کو کم یا ختم کیا جاسکتا ہے سردی اور گرمی کو بھی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

E اور F کے ذریعہ قوت کشش ثقل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ان کے استعمال سے بڑی بڑی وزنی اشیاء کو اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ وہ توانائی ہے جس سے دنیا میں موجود بھاری بھرکم پتھروں کی ہوپس ٹیلیوں کو بنایا گیا ہے۔ پتھروں کی تراش و خراش اور ہوا میں معلق کر کے ہوپس ٹیل کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔



سما مسافر کے شاگرد P.I.A کے ڈائریکٹر سما گرید ماسٹر افضل قادورین اپنے سما کے سٹوڈنٹس کے ہمراہ

جسے ہیں ایک مادی جسم کے اندر کا حصہ دوسرا مادی جسم سے باہر والا حصہ انسان کی پیدائش سے ہی دونوں جسم ماحول کی ناقص کارکردگی سے متاثر ہوتے ہیں بالخصوص آج کے آلودہ اور ناقص ماحول سے انسانی جسم کے اندر اور باہر کا ماحول کثیف (ناپاک یا میلّا) ہو جاتا ہے۔ اس کو کثیف خول کہا جاتا ہے اس کثیف خول میں بے سکونی، خوف، بے جا خوف، دہم، احساس بے چینی، وسوسے، تشویش، گھبراہٹ، جڑے اپن، پریشانی اور کبھی جسم میں ایک جگہ درد تو کبھی دوسری جگہ درد کرتی ہے آخر یہ پریشانیاں مسلسل ہو جاتی ہیں اور انسان مسلسل ٹینشن کا شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے موڈ خراب ہو جاتا ہے اور ڈپریشن جنم لیتا ہے۔ یہ علامات سہا سیکھنے کے بعد خود بہ خود بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔ لیکن جب ہم سہا ان بیماریوں کے خاتمہ کے لئے استعمال کریں تو بالکل ہی ختم ہو جاتی ہیں کیوں کہ سہا دونوں جسم کی ناقص کارکردگی کو نارمل حالت میں لا کر جسم کے کثیف خول کو توڑ دیتا ہے

سہا سے کن کن بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے

تیز رفتار مشینی دنیا نے ہر انسان کے سکون کو متاثر کیا ہے۔ تقریباً بہت ہی امیر اور جدید سہولیات سے آراستہ لوگ بظاہر پر سکون نظر آتے ہیں لیکن انکی ٹینشن اور بیماریوں سے دنیا کی مشہور معالجین باخبر ہیں۔ آج کل تقریباً ہر فرد ناچاقیوں کے کثیف خول میں گھرا ہوا ہے جب ماہرین مشینی اور الیکٹرانک دنیا کے مضر اثرات بتاتے ہیں تو لوگ خوفزدہ ہو جاتے ہیں کہ ہم لوگ تو سہولیات کے بجائے عذاب تخلیق کرنے میں مصروف ہیں۔ آج کل ہر ماحول میں لوگ خوف کا شکار ہیں۔ جدید مرغن اور مصنوعی غذائیں کھانے کی وجہ سے انسان کا وزن بڑھتا جا رہا ہے کیونکہ جسم کو نہ ہونے کے برابر حرکت ملتی ہے۔ بلند پریشر کو لیسٹرول اور شوگر جیسی بیماریوں کے بڑھنے کی وجہ سے بھی لوگ خوف میں مبتلا ہیں۔ دوسری طرف سہولیات کی وجہ سے دل کی بیماریاں شوگر، بلند پریشر، کیفرینڈ کی کمی اور ڈپریشن جیسی بیماریوں میں اضافہ ہو گیا ہے۔ جوڑوں کمر اور سر

انگلا (Samda 8)

اسے بیدار (حوہ پس) کر کے انسان اپنا اور دوسرے لوگوں کا حسن بڑھا سکتا ہے۔ اپنے وزن اور عمر پر کنٹرول کر سکتا ہے۔ اس توانائی کے ذریعہ آپ اپنے وزن اور قد و قامت کو نارمل کر سکتے ہیں۔ یہ انسانی جنسی توانائی بھی ہے۔ جنسی کشش، پیاس اور سرکشی کا باعث یہی توانائی ہے۔ یہ انسانی زندگی اور حیات کو ارتقا بھی دیتی ہے اور ختم بھی کر سکتی ہے۔ اس کے استعمال سے انسان زندگی میں اپنی مرضی سے خوشیاں لا سکتا ہے اور اپنی صلاحیتوں کو بڑھا بھی سکتا ہے اس کے ذریعہ جنسی قوتوں کو کنٹرول بھی کیا جا سکتا ہے اور انہیں بڑھایا بھی جا سکتا ہے۔

لینا (Samda 9)

اس کے ذریعہ انسان ہو پس ٹیلیوں میں سہا کو بیدار کر سکتا ہے۔ ہو پس ٹیلیوں کو ایسے بنا سکتا ہے جس میں سہا جاری دساری رہتی ہے۔ ہو پس ٹیل بغرض علاج اور صلاحیتوں کو بڑھانے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔

مندرجہ بالا آٹھ توانائیوں کے کوئی مضر صحت اثرات نہ ہیں ماسوائے نویں یعنی "لینا" کے اس کو اگر صحیح استعمال نہ کیا جائے تو خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لئے یہ کام صرف گرینڈ ماسٹر ہی کر سکتا ہے۔

کنگلا، زیزوم، سر بیلا، لوبرا اور اخولا کا ذکر دوسری کتابوں میں ہوگا۔

انسان ایک کثیف خول میں بند ہے

جب فرد سہا کو سیکھ لے اور سہا ماسٹر اُسے پہلا درجہ کا صوبہ دے دیں تو کچھ بیماریاں سہا سیکھنے کے دوران خود بہ خود ٹھیک ہو جاتی ہیں اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان کے جسم کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے ایک مادی (مرئی) جسم دوسرا غیر مادی (برقی) یا اتھریک جسم پھر اس میں اور Aura بھی آ جاتا ہے اور اس کے بھی دو

درد میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ مندرجہ بالا بیماریاں 5% فیصد غریبوں میں ہوتی ہیں۔ 60% فیصد ماڈرن امیر اور جدید سہولیات سے بے نیاز لوگوں میں ہوتی ہیں۔ غریبوں میں اس لئے کم ہوتی ہیں کہ ان کو آزاد ہوا اور کھلے آسمان میں کام کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جسمانی کام کرنے کی وجہ سے گہری نیند آتی ہے خوب بھوک لگنے اور وقت بے وقت نہ کھانے کی وجہ سے پچھڑوں میں آکسیجن کو اضافی جگہ ملتی ہے جو اعصاب کو تازہ دم رکھتی ہے۔ غریب مصنوعی غذا (فاسٹ فوڈ اور مشروبات) کو پسند تو کرتا ہے لیکن مفلسی کی وجہ سے خرید نہیں سکتا اس لئے مصنوعی غذاؤں کے مضر اثرات سے بچ جاتا ہے۔ لیکن دنیا کے بڑے شہروں میں تو آجکل غریب کو بھی مصنوعی غذاؤں کے علاوہ اور کچھ نہیں ملتا نہ تو آزاد ہوا اور نہ ہی کھلا آسمان ملتا ہے۔ دن کو دفتر یا فیکٹری میں چھت کے نیچے کام کرتے ہیں رات کو گھر پر چھت کے نیچے ہوتے ہیں مشینی آلات کمپیوٹر وغیرہ پر کام کرتے ہیں جس کی وجہ سے پیدل چلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

پیدل چلنے کی جگہ سائیکل نے لے لی سائیکل کی جگہ بس ٹیکسی یا پرائیوٹ کار نے لے لی کار کی جگہ ہوائی جہاز نے لے لی اس طرح کی سہولیات نے انسانی جسم کو جام کر دیا ہے۔ یہ کوئی نہیں دیکھتا کہ ان سہولیات کا نتیجہ کیا نکلے گا۔ اس طرح کی چیزوں میں ایک دوسرے سے آگے جانے کی کوشش جاری ہے۔ لوگوں کی ان بے جا کوششوں کی وجہ سے ذہنی دباؤ ہر گھر کے ہر فرد کا سہمان ہے۔ اس دباؤ کی وجہ سے سکتہ قلب Heart Attack اور دیگر امراض نے انسانی جسم میں اپنا ڈیرہ لگا دیا ہے۔ زیادہ پڑھنے پڑھانے کمپیوٹر پر کام کرنے اور ٹیلیوژن دیکھنے کے مضر اثرات نے آنکھوں کے امراض میں اضافہ کر دیا ہے۔ ہر گھر میں چند لوگ عینک لگائے ہوئے ہیں۔ گھر میں زمین پر بیٹھنے اور تھوڑے سے سخت بیڈ کے استعمال کی جگہ نرم فوم کے بیڈ صوفہ اور کرسی نے لے لی ہے۔ جس کی وجہ سے جسم کے اعضاء ڈھیلے اور خوابیدہ رہتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا ہونے کے بجائے ٹیڑھا رکھنا پڑتا ہے۔ یہ چیزیں عارضی سکون دیتی

جس لیکن اعضاء بدن کے اندر ٹینشن اور ڈھیلا پن پیدا کرتی ہیں نیند کو حد سے بڑھا دیتی ہیں اور زیادہ نیند یا لینا رہنے کی وجہ سے بھی کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں جن میں دماغ کا ڈل ہونا کینسر کے امکانات وغیرہ شامل ہیں۔ لیکن کچھ ایسے لوگ بھی ہیں جن کو اس طرح آرام دہ جگہوں پر بھی نیند نہیں آتی اور وہ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ میں ٹیڑھا میں ایسے لوگوں کو جانتا ہوں بلکہ وہاں کے سب لوگ ان لوگوں کو جانتے ہیں کہ جب وہ سوتے ہیں تو زمین پر چھوٹے چھوٹے پتھر بچھا کر ان کے اوپر لیٹ جاتے ہیں اور پر سکون نیند کی آغوش میں چلے جاتے ہیں۔ اور جب نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو بہت ہی تروتازہ اور ہشاش بشاش ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں میں نے کوئی خاص بیماری بھی نہیں دیکھی۔

مصنوعی زندگی اور خوش فہمیاں

جب میں نے پہلی بار لاہور گلبرگ میں ادارہ بنایا تو ایک پڑھا لکھا امیر شخص میرے پاس آیا جو کہ نیند کی کمی کا شکار تھا انہوں نے مجھے بتایا کہ مجھے کئی کئی رات نیند نہیں آتی پھر مجبور ہو کر نیند کی گولی Diazepam 10 mg کی دو گولیاں کھاتا ہوں تو پھر نیند آتی ہے۔ چند سال پہلے تو خواب آور گولیوں کی کم ڈوز لینے سے نیند آ جاتی تھی لیکن یہ ڈوز بڑھتی گئی اور اب بہت ہی زیادہ ہو گئی ہے۔ ڈاکٹروں نے مجھے خواب آور گولیوں کے مضر اثرات بتائے ہیں وہ بہت خطرناک ہیں اور میں اب ان مضر اثرات کو محسوس بھی کرتا ہوں اور خدا کا شکر ہے خدا نے تم خوشیاں اور ہر طرح کی سہولیات دی ہیں لیکن ان بیماریوں سے جان نہیں چھوٹی خواب آور گولیوں کی وجہ سے میرا وزن بھی بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ رات 10:30 بجے کا وقت تھا اور ادارہ بند کرنے کا نائم بھی ہو گیا تھا میں نے ان کو کہا کہ اگر آپ کے پاس نائم ہے تو مین مارکیٹ گول چکر تک پیدل چلتے ہیں ایک تو داک ہو جائے گی دوسرا میرا وہاں چند منٹ کا کام بھی ہے۔ تو وہ کہنے لگے ڈاکٹر صاحب پیدل جانے کی کیا ضرورت ہے اللہ کا شکر ہے میرے پاس

گازی ہے اس میں AC بھی ہے ہم کار میں آرام سے بیٹھ کر چلتے ہیں۔ میں نے کہا کہ راستے میں آپ کو پیدل چلنے کے فائدے بھی بتاؤں گا اور بیماری کے لئے کوئی علاج بھی تجویز کروں گا۔ ہم مین مارکیٹ پہنچے تو 11 بج چکے تھے۔ وہاں سڑک کے کنارے دوکانوں کے سامنے فٹ پاتھ پر کچھ غریب لوگ سو رہے تھے ایک عورت بہت گہری نیند میں تھی قریب ہی اس کے آٹھ بچے سو رہے تھے اور ان کے خرائوں کی آواز آرہی تھی سڑک پر گاڑیوں اور لوگوں کا شور بھی تھا۔ لیکن ان لوگوں کی نیند میں شور شرابے اور سخت فرش سے بھی کوئی خلل نہ پڑ رہا تھا وہ پرسکون نیند میں تھے۔ وہ آدمی بولا چلیں ڈاکٹر صاحب میں بہت تھکاوٹ محسوس کر رہا ہوں۔ ہم واپس آئے اور میں نے اسے کہا کہ آپ کل شام دوبارہ تشریف لائیں۔ اگلے دن وہ آدمی آیا اور بولا کہ رات مجھے بغیر دوائے نیند آئی اور مجھے یقین ہے کہ آپ ہی میرا علاج کر سکتے ہیں۔ میں نے ان کو بتایا کہ روزانہ گھر کے اندر یا باہر کوئی تھکانے والا جسمانی کام کریں اور شام کے وقت ٹیل یوگ کریں۔ تو انہوں نے پھر وہی بات کی کہ خدا کا شکر ہے کام کرنے کی تو مجھے ضرورت ہی نہیں ہے بہت سے نوکر ہیں لیکن یوگ ضرور کروں گا۔ میں نے اسے گزشتہ رات فٹ پاتھ پر سوتے والے غریب لوگوں کی مثال دی کہ کیوں یہ لوگ فٹ پاتھ پر اتنی گہری نیند سوتے ہیں؟ اور آپ کو گزشتہ رات کیوں بغیر دوائے نیند آئی؟ اس تمام بحث کا مقصد یہ ہے کہ جس چیز کو ہم سہولت سمجھتے ہیں وہ چیز ہماری قائل بھی ہو سکتی ہے۔

دوسری مثال

میرے پاس ایک عورت آئی جس کا خوبصورت چہرہ میک اپ کی وجہ سے بہت خراب ہو چکا تھا۔ جلد کا رنگ تو بالکل ہی نہیں تھا چہرے پر صرف کالے کالے داغ تھے اس کا علاج کیا تو بعد میں وہ میری سلیمنگ یوگ کی سنوڈنٹ بن گئی یہ بہت ہی امیر عورت تھی اس کا شوہر 3 سال پہلے زیادہ وزن اور ہارٹ ایک کی وجہ سے فوت ہو گیا

تھا اس کی ایک بیٹی تھی جو دنیا کی کسی بڑی یونیورسٹی میں پڑھتی تھی۔ ایک دن انہوں نے مجھے اپنے گھر پر مدعو کیا اور کہا کہ آپ کی مفلسی کی یہ حالت دیکھ کر مجھے بہت افسوس ہوتا ہے اس ملک میں آپ جیسے بڑے گھٹے اور دانا اشخاص سڑکوں پر نوکریاں تلاش کرتے پھرتے ہیں کسی کسی پر خدا مہربان ہو جاتا ہے اور انہیں نوکری مل جاتی ہے یا پھر کوئی ہمدرد انسان ان کا سہارا بن جاتا ہے اور ان کی زندگی میں خوشیاں اور سکون کی دولت لاتا ہے۔ میری بہت سی تعریف کرنے کے بعد انہوں نے اپنی بیٹی کی شادی کی بات کی کہ جس سے میری بیٹی کی شادی ہوگی یہ ساری دولت جائیداد اور ہر طرح کی سہولیات اس کو مل جائیں گی۔ میں نے ان کو کہا کہ سب کچھ مال دولت اور رشتے نہیں دے سکتے اور میں ابھی شادی نہیں کروں گا تو وہ عورت حیران رہ گئی وہ مجھے پاگل سمجھ رہی تھی کہا کہ آپ کو زندگی میں سکھ نہیں چاہیے۔ وہ صرف دولت اور شادی کو سمجھ رہی تھی لیکن جب میں نے انکی بیماریوں اور باقی مسائل کا حساب لگایا تو خوشیاں بہت کم تھیں۔ میں نے انہیں کہا اگر صرف سکھ کی وجہ مال و دولت شادی اور جدید سہولیات ہیں تو آپ کو خود چند درجن مسائل درپیش ہیں جن کا آپ کی سہولیات اور مال و دولت میں کوئی حل نہیں بلکہ انہی سہولیات اور مال و دولت نے آپ کے مسائل کو بڑھا دیا ہے۔ تو وہ کہنے لگی کہ آپ کا مطلب ہے کہ انسان جنگلوں میں چلا جائے میں نے کہا اب تو سہولیات کی وجہ سے انسان اتنا نازک ہو چکا ہے کہ وہ جنگل، کھلے آسمان، جھوپڑی اور کھلی ہوا کا نہیں رہا اب ان چیزوں کے استعمال سے انسان کو سینکڑوں بیماریاں لگ جائیں گی میرا یہ نظریہ نہیں کہ انسان کو جنگلوں میں زندگی گزارنی چاہیے ہیں اسی مازن ماحول میں قدرتی زندگی بسر کرنی چاہئے اس بحث کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ ہم کر رہے ہیں وہ صرف اور صرف امراض کو جنم دے رہا ہے جس کا حل غیر قدرتی علوم میں نہیں اور عام سائنس تو ہمارے مسائل کا حل نہیں بلکہ انہیں بڑھا رہی ہے لیکن یہ بھی سچ ہے کہ اب مادی سائنس کے بغیر زندگی بالکل ممکن نہیں ہے۔ انسان کو اپنے ارد گرد

ان غیر قدرتی سہولیات کے علاوہ کچھ نظر نہیں آ رہا ہے۔ مصنوعی سائنس کی سہولیات ہمارے اخلاقی پہلوں میں بھی ناکام رہی ہے۔

تیسری مثال

ایک عظیم شخصیت میرے پاس آئی۔ پہلے تو اپنے مسائل کا ذکر مجھ سے نہیں کرنا چاہتا تھا۔ وہ دیکھنا چاہتا تھا کہ اگر ٹیل سائنسز میں میرے مسائل کا حل نظر آ جائے تو پھر میں اپنے مسائل کے بارے میں بات کروں۔ چند ملاقاتوں کے بعد ان کو سو فیصد یقین آ گیا کہ ان کے مسائل کا حل ٹیل سائنسز میں ہی ہے تو انہوں نے اپنے مسائل کا ذکر کیا۔ ان کے مسائل سن کر میں خود بھی حیران رہ گیا کچھ مسائل کا ذکر کرنا یہاں مناسب نہیں لیکن چند مسائل جو کہ بہت سے لوگوں کو ہوتے ہیں ذکر کروں گا۔ وہ بولا ہم چند بھائی ہیں جو کہ کاروبار کی وجہ سے ایک دوسرے کے دشمن ہیں۔ دوسرا یہ کہ شادی کے ایک سال بعد میرے اور میری بیوی کے درمیان جھگڑہ چلتا رہتا تھا پھر طلاق ہو گئی۔ ہمارے بچے کافی چھوٹے تھے اس لئے چند سال پہلے ہم نے دوبارہ شادی کر لی۔ کیونکہ ہمارے غلط کردار کی وجہ سے بچوں میں نفسیاتی مسائل ہونا شروع ہو گئے تھے۔ لیکن اب پھر وہی جھگڑے شروع ہو چکے ہیں جو طلاق سے پہلے تھے۔ تمام گھر کے افراد کو مختلف بیماریاں لاحق ہیں یہاں تک کہ روزانہ ڈاکٹر کو بلوانا پڑتا ہے۔ میں نے چند دفعہ قسم کھائی کہ غصہ نہیں کروں گا لیکن میرا غصہ اتنا غضب ناک ہوتا ہے کہ میرے کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے۔ ہمارے پاس ہر طرح کے وسائل ہیں مال و دولت عزت اور شہرت کی کوئی کمی نہیں ہے۔ میری بیوی بھی ایک تعلیمی ادارہ میں پڑھاتی ہے۔ وہ اپنے دفتر میں بڑے اچھے اخلاق سے پیش آتی ہے اور وہاں کبھی بھی کسی بھی شخص پر غصہ نہیں کیا لیکن گھر پہنچتے ہی ایک خوفناک ماحول بنا لیتی ہے۔ میں نے اس سے سوال کیا کہ آپ کی بیوی تو صرف گھر میں غصہ کرتی ہے تو کیا آپ گھر اور دفتر دونوں میں غصہ کرتے ہو؟ وہ سوچ میں پڑ گیا اور بتایا کہ نہیں میں دفتر میں اس لئے غصہ

نہیں کرتا کہ بزنس خراب ہوتا ہے اور بزنس کے لئے مسکراہٹ بہت ضروری ہے۔ لیکن وہ مسکراہٹ دل سے نہیں ہوتی صرف ایک دیکھاوا ہوتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جس طرح ہماری مسکراہٹ مصنوعی ہوتی ہے اسی طرح ہماری زندگی کے تمام پہلوؤں سے مصنوعی اور عارضی پن ظاہر ہوتا ہے۔ بظاہر ہر آدمی بہت ہی سنجیدہ اور بے لچک نظر آتا ہے لیکن یہ سنجیدگی باطنی نہیں مصنوعی ہے تاکہ لوگ دیکھیں کہ وہ بہت ہی پڑھا لکھا اور سلجھا ہوا سمجھدار آدمی ہے۔ جیسے بڑھاپے میں انسان کی حرکات کم ہو جاتی ہیں اسی طرح آج کے جوان بھی بوڑھوں کی طرح ہو گئے ہیں۔ حرکات بھی مصنوعی گفتگو اخلاق اور مسکراہٹ بھی مصنوعی زندگی کے لوازمات بھی مصنوعی رہن سہن اور غذا بھی مصنوعی طریقہ علاج بھی مصنوعی۔ دھویں کی وجہ سے کسی بھی ماحول میں صاف ہوا نہیں ملتی جب یہ سب کچھ غیر نارمل ہو گیا ہے تو کیا ہر آدمی کی صحت نارمل ہوگی۔ کیا مادی (مصنوعی) سائنس نے ہمارے اخلاق کو ٹھیک کیا ہے؟ ایسی ترقی کا کیا فائدہ جس نے مندرجہ بالا تمام ناقص حالات انسانی زندگی پر لائے ہیں۔

تو پھر حل کیا ہے؟

سدا ایک ایسی طاقتور توانائی ہے جس سے انسان کی بد اخلاق (ناقص توانائی) کو بھی ٹھیک کیا جاسکتا ہے یہ قدرتی (سدا) طریقہ علاج ہے جس میں تمام بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ یہ انسان کے اندر اور باہر کی ناقص اور غیر نارمل قوتوں کو نارمل کر دیتا ہے اور اس توانائی کو ابھارتا ہے جو کہ تمام بیماریوں کا مقابلہ کر سکے۔ بیماری چاہے جسم کے اندر ہو یا باہر۔ باہر سے مراد ماحول کے ناقص حالات ہیں۔ اس کے لئے سدا ایک ذوداثر طریقہ علاج ہے۔ ناقص حالات اور منفی صورت حال پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ سدا کے استعمال سے عامل اور معمول دونوں کے لئے بہت فائدے ہیں جس میں دونوں سکون اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ سدا معالج (Samda Healer) روزانہ لاکھوں مریضوں کے علاج سے تھکتا نہیں بلکہ سکون محسوس کرتا ہے کیونکہ سدا طریقہ علاج

خود ہی ایک مراقبہ (Meditation) بھی ہے۔ اس کے استعمال سے ٹریل صلاحیتیں مزید بڑھ جاتی ہیں۔ یہ دیگر تمام طریقہ علاج کے مضر اثرات کو بھی ختم کرتا ہے۔ سدا سے با آسانی جن ناقص بیماریوں کا علاج ہو سکتا ہے ان میں سے کچھ کا ذکر درج ذیل ہے۔



سدا سفر سدا کی کلاس دیتے ہوئے جس میں سدا کے گریڈ ماسٹر کرنل پرویز اختر گریڈ ماسٹر عبدالوحید اور سدا ٹیچر میجر زاہد ایوب شامل ہیں

سدا سے با آسانی کچھ بیماریوں کا علاج

بلڈ پریشر، کولیسٹرول، کینسر، موٹاپا، ڈپریشن، ٹینشن، گردہ مثانہ اور پتے کی پتھری، خوف، وہم، ڈر، گھبراہٹ، اعتماد کی کمی، بے خوابی، نیند کی کسرت، تنہا سستی، حافظہ کے امراض، تمام اقسام کے درد، دل کے امراض، دل کی بے نظمی، دل کے والوں کے مسائل، دل کی کمزوری، آنکھوں کے امراض، نظر کی کمزوری، اندھا پن، آشوب چشم، سفید موتیا، کالا موتیا، کوکری (آنکھ کے ارد گرد دانے) گونگہ یا بہرا پن، ہڈیوں کے مسائل، ہڈیوں کا ٹوٹنا، ہڈیوں کا کمزور ہونا، ریزھ کی ہڈی کے مسائل، تمام جنسی امراض، جنسی کمزوری، بانجھ پن، جنسی بری عادات، ہم جنس پرستی، جنسی جنون، مخالف جنس کے جسم کو دانتوں یا باتھوں سے کاٹنا، مخالف جنس کی جنسی خواہشات کا

خیال نہ رکھنا، حیوانات سے جنسی تعلقات، ذہنی پس ماندگی، دورہ، ہسٹریا، یوٹرس جلد اور دماغی ٹیومر، فالج، اعضاء کی بے حسی، تمام جلدی امراض، خون کی کمی، ہامونز کا عدم توازن اس کے علاوہ کسی بھی قسم کی مشنری میں خرابی اور بھاری وزن اٹھانا وغیرہ۔

علاج میں سدا درجات کے کردار

علاج میں ہر سدا درجے کا اپنی اپنی جگہ اعلیٰ مقام ہے۔ اور ہر بیماری کے جلدی خاتمہ میں ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ اور ہر درجے کے صحویس اور استعمال معالج (Healer) کی سدا قوتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ سدا معالج کے اپنے لئے اس کا زیادہ استعمال دوسروں پر بے حد فائدہ مند ہے۔ سدا دوسروں پر استعمال کرنے سے نئی زندگی اور نئی خوشیوں کا آغاز ہوتا ہے زندگی کے بیشتر مسائل خود بخود حل ہو جاتے ہیں۔

Samda 1

سدا کا پہلا درجہ ایک وقت میں ایک یا دو مریضوں کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے یہ زیادہ تر جسمانی بیماریوں میں کارآمد ہے لیکن اس سے کچھ نفسیاتی اور روحانی بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے۔ اس درجے کے مددگار درجے دوسرا اور تیسرا ہیں۔ ان تینوں کے بیک وقت استعمال سے مریض کو فوراً آرام آ جاتا ہے اور یہ تینوں مل کر ہر قسم کی بیماریوں کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔ پہلے درجے سے کینسر جیسی بیماریوں کے علاج کے امکانات بہت کم ہیں۔ اس طرح لا علاج بیماریوں کے لئے دوسرے اور تیسرے درجے کی مدد لینی پڑتی ہے یہ تینوں مل کر کینسر جیسی بیماریوں کو سو فیصد ٹھیک کر سکتے ہیں۔ تاہم کینسر جیسی بیماریوں کے لئے پانچویں درجے کا کردار سب سے اعلیٰ ہے۔

Samda 2

اگرچہ دوسرے سدا سے تمام نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا

ہے لیکن اس کا خاص اثر نفسیاتی بیماریوں پر ہے ڈپریشن، خوف، بے جا خوف، گھبراہٹ، تعلیمی مسائل، حافظہ اور یادداشت کی کمزوری، گونگے بہرے پن، کان کے امراض، عصبی ذہنی اور روحانی امراض میں اس کا خاص مقام ہے یہ روح اور مثالی جسم (Aura) کو تازگی دیتا ہے۔ بچوں کے علاج میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ بچوں کے علاج میں تیسرے سدا سے بھی مدد لے سکتا ہے۔ Samda 2 انسان کے مثالی جسم پر بیرونی اثرات کو ختم کرتا ہے اور جسم کا دفاع کرتا ہے۔ Samda 2 حیوانات کے لئے بہت مفید اور ذود اثر طریقہ علاج ہے۔ اس کو نباتات کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن نباتات کے لئے تیسرا سدا بہتر ہے تاہم دونوں کو بیک وقت استعمال کرنا نباتات اور حیوانات کے علاج میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔



سدا ستر فر از حسین شاہ اور ستر سزا آید شاہ مریمینوں کا گروپ میلنگ کرتے ہوئے

Samda 3

تیسرے درجہ کا سدا تمام طریقہ ہائے علاج سے ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ ادویات کے مضر اثرات کو ختم کر سکتا ہے اور علاج میں ہر درجے کے سدا کی مدد کرتا ہے۔ اس کو ہر قسم کی بیماریوں کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نباتات اور حیوانات کے

لئے بھی بہت مفید ذود اثر اور آسان طریقہ علاج ہے۔ یہ صرف بیماری کو ہی نہیں بلکہ جسم کے تمام فاسد مواد کو باہر نکال دیتا ہے۔ جسم کو ہر قسم کی بیماریوں سے صاف کرتا ہے۔ مکانات کو توانا (Energize) کرتا۔ مکانات سے منفی (Negativity) چیزیں ختم کرتا۔ مثلاً شریر، جن اور روح۔ منفی لوگوں سے منفی توانائی نکلتی ہے جو کہ گھر کے ماحول کو ایسے کر دیتی ہے جیسے کسی نے گھریا گھر کے افراد پر جادو کیا ہو۔ اس طرح کے حالات کو چاہے جادو ہی کیوں نہ ہو Samda 3 سے سو فیصد ٹھیک کیا جا سکتا ہے اور ماحول بہت ہی خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔ درج ذیل ایک مثال پیش خدمت ہے۔ ایک عورت میرے پاس آئی کہنے لگی مجھے آپ کی ایک سٹوڈنٹ نے بتایا کہ آپ جن بھوت کو بھی بھگا سکتے ہیں اور انہیں قابو بھی کر سکتے ہیں۔ میں ہنس پڑا اور کہا تو کیا آپ کو مجھ پر یقین نہیں ہے۔ وہ بولی مجھے نہیں پتا بس مجھے ایک کام چاہیے۔ بات یہ ہے کہ کئی سال سے ہمارے گھر میں جن کھس آئے ہیں۔ ان سے تنگ آ کر ہم نے اپنا مکان چھوڑ دیا ہے اور کرایہ کے مکان میں رہ رہے ہیں۔ ہوا یوں کہ چند سال پہلے گھر کی بند کھڑکیاں اور دروازے خود بہ خود کھل جاتے تھے۔ چھت سے بھی آوازیں آنے لگتی تھیں آخر یہ مسئلہ بڑھتا گیا اور ایک وقت آیا کہ ایسی چیزوں کی بدولت گھر کے تمام افراد کی پنائی ہونے لگی۔ گھر کا ماحول جہنم بن گیا اور ہم نے وہ مکان چھوڑ دیا۔ پھر مکان کو کرایہ پر دیا لیکن کرایہ دار 15 دن بعد ہی مکان چھوڑ کر چلے گئے پھر دوبارہ ایک دوسری فیملی کو مکان کرایہ پر دیا تو اس بار کرایہ دار صرف دو دن بعد ہی مکان خالی کر کے چلے گئے۔ بہت سے عاملوں اور بزرگوں نے اپنا زور آزمایا لیکن مکان کو جنات سے خالی نہ کروا سکے۔ وہ عورت رو پڑی بولی نہ تو پیسہ رہا اور نہ ہی سکون سب کچھ ختم ہو چکا ہے۔ اس معصوم عورت کا رونا اور مجبوریاں مجھ سے برداشت نہ ہوئیں میں اپنے بہت ہی ضروری کام چھوڑ کر ان کے ساتھ مکان کی طرف چل پڑا میں راستہ میں سوچ رہا تھا کہ کون سی

مخلوق ہوگی کہیں ان لوگوں کو کوئی نفسیاتی مسئلہ تو نہیں پھر سوچا کہ نفسیاتی مسئلہ تو ایک یا دو لوگوں کو ہو سکتا ہے لیکن کرایہ داروں کو کیا ہوا۔ بند لاک کھولنا کھڑکیوں اور دروازوں کا کھولنا۔ سامان توڑنا۔ ضرورت کوئی مسئلہ تو ہے۔ راستہ میں وہ عورت بولی کہ بیٹا اگر آپ کے پاس اس طرح کی چیزوں کا علاج نہیں ہے تو اس مکان کو نہ چھینڑنا کیونکہ کوئی بھی جب اس مکان کو چھینڑتا ہے تو اس کا بہت نقصان ہوتا ہے۔ میں نے کہا آپ بے فکر ہو جائیں اگر میں نے آپ کا مکان ایسی چیزوں سے خالی نہیں کیا تو میرا اپنے علم پر سے بھروسہ ختم ہو جائے گا۔ ہم مکان پر پہنچ گئے تو عورت نے کہا میں تو اندر جانے سے ڈرتی ہوں میں اس گیٹ کے باہر ہی رہوں گی میں نے کہا بالکل ٹھیک ہے۔ میں مکان کے اندر داخل ہوا تو حقیقت میں مجھے بھی مکان کا ماحول ناخوشگوار لگا جب میں نے ایک کمرے کا دروازہ کھولا تو مجھے بھی خوفناک آوازیں سنائی دینے لگیں۔ جب دوسرے کمرے کا دروازہ کھولا تو مجھے ایسے محسوس ہوا جیسے کمرے کے اندر کوئی چیز بہت تیزی سے ہلکے بکلی یا ہوا کی پیڈ سے چل رہی ہو۔ میں نے Samda 3 اور Samda 4 کو کھولا جیسے ہی میں نے تو تائیوں کو کھولا ایک دم سکون ہو گیا۔ پھر سب کمروں کو تو تائی دی ابھی میں اندر ہی تھا کہ وہ عورت دروازہ کھول کر اندر آئی اور مجھے پکارا بیٹا آپ کہاں ہیں میں نے کہا اماں جان میں یہاں ہوں۔ وہ میرے پاس آئی تو انکی آنکھوں سے خوشی کے آنسو بہ رہے تھے اور کہنے لگی کہ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میرے سر سے بہت بڑا بوجھ اتر گیا ہو اور میں مکان کو بھی ایسا پرسکون محسوس کر رہی ہوں جیسا کہ ان تمام مسائل سے پہلے تھا۔ اسکے بعد وہ لوگ اپنے مکان میں واپس آ گئے اور پر سکون زندگی گزار رہے ہیں یہ تھا Samda 3 کا کمال۔ تو میں حیران تھا کہ اس وسیع اور لامحدود کائنات میں قدرت نے کتنی عجیب و غریب مخلوقات کو سمود دیا ہے۔



خوب اختر اعظم تعمیر کا علاج کرتے ہوئے اعظم تعمیر نے نندہ کے نام سے ایک ڈراما بنایا ہے جو دراندیش سما کی زندگی پر ہے

Samda 4

چوتھے سما سے دور قاصلے سے علاج کیا جاتا ہے۔ سما ایک ایسا ذود اثر اور حیرت انگیز طریقہ علاج ہے کہ صوبوں لینے کے بعد چند مہینوں کے اندر اندر روزانہ مریض ہزاروں کی تعداد میں آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ چوتھے سما سے مجموعی علاج (Group Healing) کیا جاسکتا ہے جو کہ بہت ہی مفید ہے اس کا مددگار درجہ چھٹا سما ہے۔ جب سما معالج کے مریضوں کی تعداد ہزاروں لاکھوں تک بڑھ جائے تو چوتھے سما سے کام لیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو ایک جگہ ڈیل کی شکل میں بنھا کر ہر طرح کی بیماریوں کا علاج منٹوں میں کیا جاسکتا ہے۔ اس سما کے لئے فاصلہ کوئی اہمیت نہیں رکھتا مریض چاہے دور ہو یا نزدیک اس کا اثر ایک ہی ہے۔ سما کے ضرورت مند دنیا میں جہاں بھی ہوں کسی سما معالج سے ٹیلی فون پر رابطہ کر کے اپنی بیماریوں کے بارے میں بتا کر سما معالج سے اپنا علاج کروا سکتے ہیں۔ اس میں سما ہیٹر معمول کو کوئی ٹائم بتا دیتا ہے کہ اس ٹائم پر آپ بیٹھ جاؤ یا لیٹ جاؤ میں آپکو سما بھجوا دوں گا اس میں ٹائم سیٹ کرنا اچھا ہوتا ہے کیونکہ کبھی کبھی معمول پر اتنے سکون کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے

کہ وہ نیند یا ٹریل دنیا کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔ اس لئے معمول مقررہ وقت پر سدا ہیلر کی ہدایات پر عمل کریں۔

Samda 5

ایسی بیماریاں جو پہلے چار درجوں سے ٹھیک نہ ہوں ان کے لئے سدا پانچ Samda 5 سے کوئی بیماری رہائی حاصل نہیں کر سکتی لیکن بیماری کے ٹھیک ہونے میں سدا پانچ کا کام بہت آہستہ ہے مگر بیماری ضرور ٹھیک ہو جاتی ہے۔ صرف سدا ہیلر اور سرینس کا حوصلہ درکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ روزانہ دو بار مریض کو زیادہ ٹائم دینا پڑتا ہے۔ ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ اور کمر کے مبروں کی تکالیف کے لئے بہت ہی بہتر ہے۔ اس کے علاوہ اس سے ٹریل قوتوں کو منظم بھی کیا جاسکتا ہے اور (Active) بھی کیا جاسکتا ہے۔

Samda 6

یہ سدا چار کی مدد بھی کرتا ہے اور خود یہ فاصلہ سے ہیلنگ کے لئے ایک زبردست طریقہ علاج ہے اور چوتھے سدا سے کئی گنا طاقتور ہے۔ اس کے سدا ہیلر کے لئے بھی بہت سے فائدے ہیں اس کے ذریعہ سدا ہیلر فاصلہ ہیلنگ قوتوں میں اضافہ بھی کر سکتا ہے اور روح کو پرواز بھی دے سکتا ہے۔ جس سے ایک سیکنڈ میں مریض کے پاس پہنچ سکتا ہے اس کے لئے ریاضتی مشقیں گیارھویں اور گیارھویں سے اوپر کے درجات میں ہیں۔ اس درجہ میں سدا اپنے سدا کو ایک الارم کی طرح تیار کرتا ہے اور جب کسی شخص کو ضرورت ہو تو فوراً سدا اس کی طرف چلا جاتا ہے۔ میں اور جنت خیر اندیش جب فاصلہ سے علاج کرتے ہیں تو زیادہ تر چھٹے سدا کا استعمال کرتے ہیں کیونکہ ہم سے زیادہ تر ایسے لوگ ٹیلیفون پر رابطہ کھاتے ہیں جن کی شکل بھی ہم نے نہیں دیکھی ہوتی۔ انکو کوئی خاص طریقہ بتاتے ہیں جس کے ذریعہ اس مریض سے ہمارا رابطہ قائم ہو جاتا ہے پھر ہم دور سے ان کا علاج کرتے ہیں۔ اور کبھی کبھی تو بہت سے لوگ اکٹھے

ہو کر ایک ٹائم پر ایک جگہ مل کر بیٹھ جاتے ہیں اور ہم دور سے ان کی گروپ ہیلنگ کرتے ہیں۔ اسی درجہ سے شاگردوں کے ساتھ رابطہ بھی ممکن ہے۔

Samda 7

اس کے دو حصے ہیں پہلے حصہ میں آگ کی تپش کو کم کرنا آگ پر چلنا اور برف کی ٹھنڈک کو کم کرنا ہے اس سے اندر کی منفی توانائیاں اور ناپسندیدہ عادات کو بھی ختم کیا جاسکتا ہے۔ جبکہ دوسرے حصے میں آپریشن کیا جاسکتا ہے۔ ایسی بیماریاں جن کو میڈیکل آپریشن کی ضرورت ہو ساتویں سدا سے بغیر خونریزی اور زخم پیدا کیے علاج کیا جاسکتا ہے۔ Samda 7 سے دور فاصلوں سے بھی آپریشن کیا جاسکتا ہے۔ آپریشن سے بچنے کے لئے مندرجہ بالا سدا کے تمام درجات کارآمد ہیں لیکن Samda 7 کام کو آسان کر دیتا ہے۔ اس لئے کسی بھی شخص کو دوسرے طریقہ علاج اپنانے سے پہلے کسی سدا ہیلر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Samda 8

آٹھواں سدا جلدی اور جنسی امراض کے لئے مخصوص ہے۔ یہ حسن بڑھا دیتا ہے جلد کو لطیف اور صاف بنا دیتا ہے اس سے موٹاپے کا علاج بھی ممکن ہے وزن کم کرنے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس توانائی کے ذریعے مسان بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس میں سدا ہیلر مریض کو اپنے سے دور بٹھا کر یا کھڑا کر کے Samda 8 کھول کر ایک خاص طریقے سے توانائی منتقل کرتا ہے اور معمول کے جسم پر ضرورت کے مطابق چند پادنگ وزن پڑ جاتا ہے پھر سدا ہیلر معمول کے جسم کو حرکت میں لا کر جسم کے تمام اعضاء کا مساج کر دیتا ہے۔ یہ شوہر اور بیوی کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ اس سے شوہر اور بیوی اپنی روحانی (ٹریل) قوتوں کو بڑھا سکتے ہیں اور اپنی جنسی زندگی کو جہاں تک چاہے خوشگوار اور پر لطف بنا سکتے ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق دنیا میں 65% فیصد طلاقیں جنسی ہم آہنگی نہ ہونے کی وجہ سے ہوتی ہیں جنسی قوتوں کے

استعمال کی طرآنہ آنا جنسی امراض اور جنسی کمزوری بھی بڑی وجوہات ہیں۔ لیکن میرے خیال میں اس سے بھی زیادہ طلاقیں جنسی قوتوں کے غلط استعمال کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ پیٹ کی بھوک اور پیاس کے بعد دوسرے نمبر پر انسان کی جنسی بھوک اور پیاس ہے اور یہ حقیقت ہے کہ یہ توانائی قدرت کی سب سے بڑی نعمت ہے اگر یہ نہیں ہوتی تو انسان بھی نہیں ہوتا۔ آٹھوں مرد انسان کے جنسی نظام کو درست کرنے کا ضامن ہے۔ اس سے جنسی اعتنا کو بھی بہتر بنایا جاسکتا ہے اور کی مشین کو بھی پورا کیا جاسکتا ہے۔

Samda 9

اس کی مدد سے کسی ایسی مشین کو بنایا جاسکتا ہے جس کے ذریعہ مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاسکے۔ اس کو سدا گرینڈ ماسٹر جو پس دیتا ہے جس میں صرف کائناتی سدا کو استعمال کرتا ہے۔ دنیا مشینی ہو چکی ہے اور مشینی آلات کو لوگ بہت پسند کرتے ہیں اور مانتے بھی ہیں اور نہ جب سدا کے درج بالا آنھ درجات ہوں تو مشین کی ضرورت ہی نہیں پڑتی لیکن پھر بھی اس مشینی دور میں ایسے مشینی آلات بہت زیادہ کارآمد ہوں گے۔ دوسرا گرینڈ ماسٹر جو پس ٹیل کو کسی خاص طریقے سے بنا کر ہر طرح کی بیماری کے علاج کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ ان مشینی آلات اور جو پس ٹیل کی گرینڈ ماسٹر سے تعلیم لے کر عام لوگ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سدا اور انسانی ہمدردی

تمام انسان ایک جان ہیں اور ایک دوسرے کے سہارے جی رہے ہیں اگر انسانوں کے درمیان ہمدردی ختم ہو جائے تو یہ حیوانات سے بھی بدترین شکل ہوگی۔ کرہ زمین پر سیاسی تعلیمات بالکل غیر قدرتی ہیں یہ سیاسی تعلیمات صرف انسان کی مار کٹائی اور اپنے دفاع کے لئے ہوتی ہیں کیونکہ سیاسی نظام کے بغیر انسان زندگی نہیں گزار سکتا اور دوسرے لوگ اسے خاک پا کر لیتے ہیں کیونکہ یہاں سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر انسان قدرت کے قانون سے باہر نہیں ہوتا تو آپ نے دیکھا ہو گا ایک نسل کے حیوانات

ایک دوسرے پر قاتلانہ حملہ نہیں کرتے لیکن آپ دیکھ رہے ہیں کہ زمین پر روزانہ کتنے لوگ ایک دوسرے کے ہاتھوں اذیت سے قتل ہو جاتے ہیں۔ انسان سرف اور صرف ہمدردی ہے جب ہمدردی ختم ہو جائے تو انسانیت بھی ختم ہو جاتی ہے دنیا میں ہمدردوں (انسان دوست لوگوں) کا ایک اعلیٰ اور مقدس مقام ہے ایسے لوگوں کے ساتھ قدرت کی قوتیں مدد کرنے کے لئے ہوتی ہیں ہمدرد لوگ نفسیاتی طور پر بہت پرسکون ہوتے ہیں۔ یہ وسیع کائنات بھی ایک دوسرے کے سہارے چل رہی ہے جب قدرت میں پائی جانے والی تمام چیزیں ایک دوسرے کی ہمدرد ہیں تو ہمارا بھی قدرت کے قانون میں شامل ہونا ضروری ہے۔ اس لئے ہمدردی سدا بیلر سدا ماسٹر اور گرینڈ ماسٹر کی پہچان ہے۔



سدا ماسٹر اور سدا گرینڈ ماسٹر ملک عبدالوہید سدا سے گروپ عیالیک کرتے ہوئے

سدا ہیلر کی ہمدردی لوگوں پر کیا اثر چھوڑتی ہے؟

جنت خیر اندیش نے جھنگ شہر میں بڑے خلوص اور ہمدردی سے سدا کا مفت استعمال شروع کیا پندرہ دن میں ان کے پاس روزانہ ایک ہزار سے زیادہ مریض آتا شروع ہو گئے مریضوں کی ایسی بیماریاں ٹھیک ہو گئیں جو وہاں کے ڈاکٹروں کے لئے حیران کن تھیں۔ مریضوں کا ہجوم اور زیادہ بڑھنا شروع ہو گیا لکڑے بہرے گونگے اور اندھے ٹھیک ہو گئے پاکستان کے دوسرے شہروں سے بھی مریض آنا شروع ہو گئے۔ سدا کی اس کارکردگی نے میڈیکل کے ماہرین کو بہت متاثر کیا چند ڈاکٹروں نے جنت خیر اندیش اور بعد میں مجھ پر تحقیقات شروع کیں اور آخر کار یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آپ دونوں زمینی لوگوں میں سے نہیں ہیں بلکہ کسی دوسری دنیا کے لوگ ہیں کچھ تو یہ بھی کہتے تھے کہ خلائی مخلوق نے زمین پر فتح حاصل کر لی ہے۔ جنت خیر اندیش نے مجھے پیغام بھیجا کہ اب میں یہاں بہت بے چین ہو گیا ہوں مجھے یہاں سے نکال کر کہیں اور بھیج دیں یہاں لوگوں کی سرگوشیاں اور مجھے حیران ہو کر دیکھنا اور طرح طرح کی باتیں کرنا مجھے اچھا نہیں لگتا۔ میں تو کہیں بھی انسانیت کی خدمت کر سکتا ہوں میں نے جنت خیر اندیش کو وہاں سے بلوایا تو کچھ لوگوں نے موبائل فون پر رابطہ کیا اور رد رہے تھے تو جنت خیر اندیش کی آنکھوں میں بھی آنسو آ گئے کہنے لگا کہ یہ لوگ کتنے مشین پرست ہو گئے ہیں ان لوگوں کو ایسے علوم اور طریقہ علاج کا بالکل یقین نہیں اس لئے ہمیں کسی دوسری دنیا کی مخلوق سمجھتے ہیں۔ لوگوں کے بہت زیادہ اصرار پر ہم جب دوسری دفعہ جھنگ گئے تو ایک ڈاکٹر کی ماں اور بیٹی کے علاج کے لئے ہم انکے کلینک پر گئے تو ڈاکٹر نے اپنے اسٹنٹ کے کانوں میں چھپ چھپ کر کہا کہ اس مخلوق کا خیال رکھنا اور بہت عزت سے پیش آنا یہ دونوں خلائی مخلوق ہیں۔ پھر ہمارے ساتھ لاہور میں بھی یہی ہوا۔

سدا ہیلر سے مام لوگوں کی ہمدردی یہ ہے کہ تکلیف میں مبتلا لوگوں کو سدا ہیلر کے پاس بھیج دیں بالخصوص غریب طبقہ جو کہ نہ تو دوائی اور ہسپتالوں کا خرچ برداشت کر

سکتا ہے نہ ہی کم پیسوں میں ڈاکٹر ان سے مشورہ کرتا ہے نہ ہی ایکمرے، انٹراساؤنڈ، ای سی جی وغیرہ میٹ کر سکتا ہے۔ کچھ ایسے آپریشن بھی ہیں جن پر لاکھوں روپے خرچ ہوتے ہیں اور ایسے نئے بھی ہیں جن پر ہزاروں روپے لگتے ہیں تو ایک غریب آدمی جس کی تنخواہ 2 یا 3 ہزار روپے ہو وہ یہ خرچہ کیسے برداشت کر سکتا ہے۔ میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو آپریشن کے لئے اپنا مکان فروخت کر رہے تھے۔ ہم نے سدا سے علاج کیا اور وہ ٹھیک ہو گئے۔ غریب لوگ دنیا کے ہر ملک میں ہیں لیکن ایشیا اور افریقہ میں کچھ زیادہ ہی ہیں۔ سدا ہیلرز کو چاہیے کہ وہ غریب اور پسماندہ علاقوں میں اپنے ہیملنگ سنٹرز بنائیں اور فری علاج کریں اور ان سنٹرز کو بنانے میں سرمایہ دار ہمدرد لوگوں سے مدد بھی مانگیں پاکستان وغیرہ اور ہر ملک میں ایسے لوگ ہیں جو کہ انسانی ہمدردی کے جذبات سے لبریز ہیں وہ دوسروں سے بالخصوص سدا ہیلر کی مدد کرنے میں فخر محسوس کرتے ہیں یا ایسے ادارے (NGO) بھی موجود ہیں جو کہ انسانی خدمت میں دن رات مصروف رہتے ہیں۔ سدا سے علاج کے کئی فائدے ہیں۔ ایک تو اس کے منفی اثرات نہیں ہیں یہ ایک قدرتی طریقہ علاج ہے۔ دوسرا اس قدرتی علاج پر جو لوگ یقین نہیں کرتے وہ بھی یقین کرنے لگتے ہیں۔ تیسرا وہ بیماریاں جن سے میڈیکل عاجز ہے ان کا علاج بھی اس میں ممکن ہے یہ اچھوتا، ذوداثر اور سستا ترین طریقہ علاج ہے۔



جنت خیر اندیش سدا سے علاج کرتے ہوئے

آپکی سوچ اور سدا

اگر کسی سدا ہیلر سے سو میں سے دس یا پانچ بیماریوں کا علاج نہ ہو پائے یا بیماری کے ٹھیک ہونے میں تھوڑا زیادہ وقت لگے تو سدا طریقہ علاج پر یقین ختم نہیں ہونا چاہیے اس لئے اس سدا ہیلر کی اجازت کے مطابق کسی دوسرے سدا ہیلر کے پاس بھیج دیں۔ میڈیکل جیسے تمام دنیا کے لوگ مانتے ہیں اور اس پر پختہ یقین بھی رکھتے ہیں اس کے باوجود ایک اچھے ڈاکٹر سے سو فیصد مریض ٹھیک نہیں ہوتے۔ میڈیکل کے لحاظ سے ایک اچھے ڈاکٹر سے سو میں سے 30 یا 40 مریض ٹھیک ہوتے ہیں باقی 60 یا 70 لوگ یا تو کسی دوسرے ڈاکٹر سے یا پھر کسی دوسرے طریقہ علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں یا کچھ بیماریوں کی انسانی جسم میں خاص مدت ہوتی ہے جب وہ مدت پوری ہو جاتی ہے تو بیماری خود بہ خود ٹھیک ہو جاتی ہے اور کچھ بیماریاں غذا موسم اور ماحول کے بدلنے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں لیکن سدا طریقہ علاج بہت ذرا اثر ہے اس سے فوراً آرام آ جاتا ہے اور تقریباً 95 فیصد بیماریوں کا کامیاب علاج ہے لیکن شرط یہ ہے کہ مریض سدا کے بتائے ہوئے ڈوز کے لئے تیار ہو اس پر درج ذیل ایک مثال پڑیں۔

ایک عورت میری ایک سٹوڈنٹ کے پاس علاج کروا رہی تھی ابھی علاج شروع کئے صرف دو دن ہوئے تھے وہ آئی اور کہا کہ پر سوں سے میری جلد کی رنگت میں کوئی خاص فرق نہیں آیا بہت کم فرق ہے اس لئے میرا اس طریقہ علاج پر یقین ختم ہوا اور اچھا ہوا کہ میں نے دوسرے لوگوں کو اس کے سیکھنے یا علاج کروانے کا مشورہ نہیں دیا۔ میں نے انکو کہا کہ اب تک آپ نے جو تہدیلیاں محسوس کی ہیں وہ آپکے دو سال دواؤں کے کھانے سے بھی نہیں محسوس ہوئیں۔ اس نے کہا کہ سدا واقعی اگر اتنا طاقتور ہے تو میری بیماری کا علاج منٹوں میں ہو جانا چاہئے۔ میں نے کہا آپ چند دن اور علاج کروائیں نتائج کا انتظار کریں اور آپ کا مسئلہ کئی سال پرانا ہے مسلسل دواؤں کے استعمال سے بھی ٹھیک نہیں ہوا اور آپ سدا سے چند منٹ میں ٹھیک ہونا چاہتی ہیں۔

آپ ٹھیک کہہ رہی ہیں بہت سی ایسی بیماریاں ہیں جو کہ چند سیکنڈ یا چند منٹ میں سدا سے ٹھیک ہو جاتی ہیں لیکن کچھ میں ٹائم لگ جاتا ہے۔ یہ عورت اس غلط فہمی میں تھی کہ سدا کو لا علاج بیماریوں کا علاج چند سیکنڈ میں کرنا چاہیے۔ اگر میں اس عورت کو نہیں سمجھاتا تو وہ لا علاج رہ جاتی لیکن اب دس دن کے اندر اندر ان کی جلد کی رنگت میں تبدیلی کے علاوہ ایسی چار بیماریاں بھی ٹھیک ہو گئیں تھیں جو اس کے تصور میں بھی نہ تھیں۔ اس عورت نے ہمدردی دیکھائی اور کئی مریضوں کو میری سٹوڈنٹ کے پاس لے آئی۔ ہمدردی کی بات یہاں تک ہے کہ میرے ایک سٹوڈنٹ کے ساتھ ایک آدمی نے برا سلوک کیا میرے سٹوڈنٹ نے مجھے بتایا کہ جس نے مجھے دھوکہ دیا اس شخص کے ساتھ خدا نے ایسا سلوک کیا کہ وہ ابھی بیمار ہے اور بستر پر پڑا ہے۔ میں نے اپنے سٹوڈنٹ کو کہا کہ یہاں بیٹھو اور اس شخص کو سدا بھیجنا کہ وہ ٹھیک ہو جائے اور اپنے دل کو انتقام کے جذبہ سے صاف کر دو تا کہ آپ کی مثبت صلاحیتیں اور بڑھ جائیں۔ میرا سٹوڈنٹ حیران تھا اس نے کہا سر وہ جب ٹھیک ہو جائے گا تو پھر وہی دھوکہ بازی کرتا رہے گا اور اس سے میری جان کو خطرہ بھی ہے اور وہ مجھے دھوکہ دینے میں بہت خوش ہے۔ تو میں نے اپنے سٹوڈنٹ کو ایک شعر سنایا۔

طوفان کر رہا تھا، میرا طواف
لوگ سمجھ رہے تھے کشتی بھنور میں ہے

اور یہ کہا کہ آپ نے اپنے اندر منفی توانائی کو نہیں ادبھارنا ہے وہ ایسے کام کر ہی نہیں سکتا ہے۔ اور جب آپ خود دل سے منفی خیالات کو نکال دیں گے تو اس کے دل سے بھی منفی توانائیاں صاف ہو جائیں گی اور آپکو اپنا حق بھی مل جائے گا۔ سٹوڈنٹ نے اس کی طرف سدا بھیج دیا اور وہ اسی وقت ٹھیک ہو گیا لیکن اسے ابھی تک پتہ نہیں کہ جس کو میں دشمن سمجھ رہا تھا وہ میرے لئے مسیحا بن گیا۔ سدا ایسا طریقہ علاج ہے کہ دنیا کے کسی بھی کونے میں چلے جائیں وہاں آپ کو ایک ہمدرد اور مفید انسان کی شہرت ملے گی اور

لوگوں کی خوب خدمت کر سکتے ہیں اور لوگ آپ کے طریقہ کار پر حیرت زدہ ہو جاتے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ یہ بھی حیرت انگیز طریقہ علاج۔

سدا کیسے حاصل کی جاسکتی ہے

سدا کو کتاب پڑھنے یا ریاضت کرنے سے حاصل نہیں کیا جاسکتا اسے صرف سدا ماسٹر، گریڈ ماسٹر یا گریڈ گریڈ ماسٹر سے ہی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ سدا ماسٹر سدا کو کسی خاص طریقے سے شاگرد میں منتقل کر دیتا ہے جس میں سدا ماہر بہت سی باتوں کو استعمال میں لاتا ہے اور شاگرد کو کائناتی سدا سے ہم آہنگ کرتا ہے۔

کیا ٹریل سائنسز یا سدا کا کسی مذہب سے تعلق ہے؟

اس کا کسی مذہب اور کسی قسم کے عقائد سے کوئی تعلق نہیں ہے یہ عقائد کی قید سے آزاد سائنس ہے۔ اس کے سیکھنے اور سکھانے کے لئے کسی عقیدے کے ہونے یا نہ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ سدا کسی عقیدے یا یقین پر منحصر نہیں یہ اپنا کام خود کرتی ہے چاہے آپ کا اس پر یقین ہو یا نہ ہو۔ اسے مذہبی اور غیر مذہبی کوئی شخص بھی سیکھ سکتا ہے۔ جس طرح کیمیا، ریاضی، بیالوجی، جغرافیہ اور فزکس کے لئے کسی عقیدہ یا مذہب کا ہونا یا نہ ہونا ضروری نہیں۔ ٹریل سائنسز کے تمام مضامین بھی اسی طرح ہیں۔ لیکن ہاں سدا کا روحانیت سے گہرا تعلق ہے اور روحانیت ایک آزاد سائنس کا علم ہے جس کو مذہبی اور غیر مذہبی دونوں مانتے بھی ہیں اور اس سے مستفید بھی ہوتے ہیں۔

سدا سے علاج کے دوران مریض کو کیا محسوس ہوتا ہے؟

مریض پر سکون اور خوشی کی کیفیت طاری ہوتی ہے وہ متاثرہ حصے میں سدا کو محسوس کرتا ہے بلکہ کچھ تو یہ بھی محسوس کرتے ہیں کہ جیسے متاثرہ حصے کا آپریشن کیا جا رہا ہو۔ دوران علاج ہر شخص کے محسوسات مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے ارد گرد سدا انرجی کی لہریں محسوس کرتے ہیں اور کچھ تو جسم کے اندر برقی کرنٹ محسوس کرتے

ہیں۔ کچھ لوگ جسم کے اندر اور باہر دونوں میں سدا کی خوشگوار لہریں محسوس کرتے ہیں۔ علاج کے دوران بے چینی خوف اور منفی خیالات ختم ہو جاتے ہیں نتیجتاً مریض مکمل آرام اور سکون محسوس کرتا ہے۔

کیا ہر شخص سدا سیکھ سکتا ہے؟

سدا صرف طبی ماہرین کے لئے نہیں بلکہ یہ عام لوگوں کے لئے بھی ہے۔ سدا ایک سادہ طریقہ کار ہے اس کے لئے تجربہ کار ہونا، بہت زیادہ ذہین ہونا، مراقبہ کرنا، کسی قسم کا تربیت یافتہ ہونا یا عمر کی کوئی قید نہیں۔ زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگ جن میں بوڑھے جوان اور بچے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ بس یہ ہے کہ جو بس لینے کے بعد اسکا زیادہ استعمال بہت فائدہ مند ہے اور اگر کوئی استعمال نہ کرے تو اس کا کوئی نقصان نہیں ہے۔ سدا عام طریقوں کی طرح نہیں پڑھائی جاتی اور اس میں کئی سالوں تک پریکٹس بھی ضروری نہیں بس یہ سادہ طریقہ سے سدا ماسٹر شاگرد کو دیتا ہے اور اس کے ایک ٹیکر اور حویس پر دو یا تین گھنٹے لگتے ہیں لیکن کچھ میں زیادہ ٹائم بھی لگ سکتا ہے۔ ان چند گھنٹوں کے بعد آپ سدا کو استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں یعنی اپنا اور دوسروں کا علاج کامیابی سے کر سکتے ہیں۔ بچوں کی عمر اتنی ہونی چاہئے کہ وہ سمجھ سکے کہ سدا کیا ہے۔ جن بچوں کے والدین سدا سیکھ چکے ہیں عام طور پر وہ بچے سدا کی تربیت لے سکتے ہیں کیونکہ انہوں نے والدین کو سدا استعمال کرتے ہوئے دیکھا ہوگا ان کے لئے سدا کو سمجھنا مشکل نہیں ہوگا۔ تعلیمی ادارے اپنے شاگردوں کو اس قدر ترقی طریقہ علاج کے ذریعہ بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

کیا سدا کے کوئی مضر اثرات بھی ہیں؟

سدا کے کوئی مضر اثرات نہیں نہ کوئی اس کو منفی استعمال کر سکتا ہے اور نہ ہی منفی استعمال ہو سکتی ہے۔ جس طرح مصنوعی طریقہ ہائے علاج کے مضر اثرات ہوتے ہیں سدا کے کوئی مضر اثرات نہیں۔ کسی شخص کو سدا علاج کرواتے وقت اور سدا ہیلر علاج

کرتے وقت کوئی پریشانی نہیں ہونی چاہئے یہ ہمیشہ مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس میں نہ تو سدا ہیلر کی کوئی بیماری مریض میں منتقل ہوتی ہے نہ ہی مریض کی بیماری سدا ہیلر میں منتقل ہو سکتی ہے۔

کیا سدا ختم بھی ہو سکتا ہے؟

آپ سدا کے کوئی بھی حویس لیں تو یہ تادم حیات ختم نہیں ہو سکتے اور نہ ہی کوئی آپ سے چھین سکتا ہے اور نہ آپ کی سدا کوئی ختم کر سکتا ہے۔ ہاں اگر آپ اپنے استادوں کا احترام نہ کریں تو یہ ختم تو پھر بھی نہیں ہوگا لیکن تمہوڑا بہت کی ضرورت واقع ہو گی۔ یہ بات تو ہمیں معلوم ہے کہ دوسرے علوم سیکھنے میں بھی اگر آپ کتاب قلم اور استاد کا احترام نہ کریں تو آپ کے عظیم شخصیت بننے کے امکانات کم ہوں گے۔ اور پھر سدا تو ایک قدرتی غیر مرئی انرجی ہے اور اسکا تعلق روحانیت سے بھی ہے تو استادوں کا احترام کرنے سے آپ کو ہی فائدہ ہوگا ایک تو سدا ماسٹر سے آپ کو اضافی قوتیں منتقل ہوگی دوسرا ان کی راہنمائی بھی آپ کے لئے بہت ضروری ہے۔ یہ فطری عمل ہے کہ بے وقفا شاگرد ان علوم میں آگے بڑھ ہی نہیں سکتے ان علوم میں ریاکاری نہیں چلتی ان میں استاد کے لئے شاگرد کے دل میں صفائی ہونی چاہیے۔ صرف سدا گرینڈ ماسٹر کچھ بھی کر سکتا ہے۔ لیکن گرینڈ ماسٹر ایسا کام سمجھی نہیں کریگا کہ کسی کے سدا کو بند کر دے۔ کیونکہ یہ حق نہیں کہ کسی کی قوت حیات کو بند کریں۔



سدا گرینڈ ماسٹر سبیل عباس سدا کے گروپ میں بیٹھ کر رہتے ہوئے



سدا ماسٹر مریضوں کی گروپ میں بیٹھ کر رہتے ہوئے



سدا احمیل نعیم خان مسز مسرت اور خیر اندیش مریضوں کے گروپ میں بیٹھ کر رہتے ہوئے

سر سوتی انرجی Sarsothi

یہ ٹیل کا چھنا حصہ ہے اس میں وہ توانائی پائی جاتی ہے جس سے ایک ٹیل سے دوسری ٹیل تک رابطہ ہوتا ہے جس کو کشش ثقل بھی کہا جاتا ہے۔ دوسرا اس کی رفتار

روشنی کی رفتار سے کم از کم 80 لاکھ گنا زیادہ ہے۔ یہ ٹیلیوں کو ایک دوسرے سے منسلک کرتی ہے اور انہیں قانون قدرت کے مطابق حرکت میں لاتی ہے اور کائنات میں موجود تمام مادہ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مادہ کے نظم و ضبط کی نگرانی بھی کرتی ہے۔

ویباس انرجی Webas

یہ ٹیل کا ساتواں حصہ ہے۔ یہ مقناطیس بناتی ہے اور صرف ارد گرد کی ٹیلیوں سے رابطہ رکھتی ہے۔ اس میں دو توانائیاں پائی جاتی ہیں ایک الیکٹرو میگنیٹ اور دوسری خالص میگنیٹ ہے۔ سرسوتی اور ویباس میں بہت کم فرق ہے۔ گو اس کی رفتار بہت سست ہے اور اس کی لہریں زیادہ دور تک نہیں جاتیں لیکن یہ اپنے ارد گرد مقناطیسی میدان میں بہت تیز رفتاری اور طاقت رکھتی ہے۔ اس کے ذریعہ بھی کسی خاص طریقے سے مادہ کو توانائی میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

ٹیل کی توانائیوں (Energies) کے رنگ

تمام ٹیلیوں میں پائی جانوالی توانائیاں کے تین رنگ ہوتے ہیں یعنی ایک ٹیل تین رنگوں کا مجموعہ ہے اور یہ رنگ سرخ، سبز اور نیلا ہیں۔ ایک توانائی کا جب دوسری توانائی سے ملاپ ہوتا ہے تو ان رنگوں کے علاوہ کئی اور اقسام کے رنگ بھی بن جاتے ہیں اس لیے ہمیں ایک ٹیل میں کئی طرح کے رنگ نظر آتے ہیں۔

۱۔ سوٹومیل: یہ پانی کی طرح شفاف اور بے رنگ ہے لیکن ٹیل میں ہونے کے باعث اس کے رنگ کا ہونا یقینی امر ہے۔ جس طرح یہ توانائی لامحدود ہے اس طرح اس کے رنگ کا علم بھی سمجھ سے باہر ہے۔

۲۔ نارونیل: نیلا

۳۔ پاروشومیل: ہلکا نیلا

۴۔ سترزین: سرخ

۵۔ ودرستا: سبز

۶۔ سرسوتی: ہلکا سرخ

۷۔ ویباس: ہلکا نیلا

اسوانہیل ٹیل Iswanhil

اسوانہیل ٹیل کے بھی سات بڑے حصے ہیں یہ زمین کی حیوانی ٹیل بھی کہلاتی ہے۔ اس کے بھی سات بڑے حصے ہیں حیوانی اور انسانی ٹیل میں اتنا فرق ہے کہ کچھ میں سوچ، سمجھ اور سوجھ بوجھ کی انرجی زیادہ ہوتی ہے اور کچھ میں کم اور انسان کی طرح بولنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔ گو باطنی طور پر ہر شے بولنے والی ہے باقی خصوصیات انسان اور حیوان میں یکساں ہیں۔ بلکہ زیادہ تر حیوانات ایک دوسرے کی بات اور ایک دوسرے کے جذبات اور احساسات کو سمجھتے ہیں اور باطنی زبان سے بکارتے ہیں۔

بائیولوجی Biology کی رو سے انسان حیوان نامعلوم ہے جبکہ دنیا کے 15% لوگ اسے پودہ کی طرح سمجھتے ہیں جو کہ سبز ہو کر خشک ہو جاتا ہے۔ اسی طرح دنیا کے مختلف مذاہب اور عقائد انسان کے لئے مختلف خیالات اور تصورات رکھتے ہیں۔ عام (مادی) سائنس کے لحاظ سے انسان 100% حیوان ہے۔ عام سائنس انسان اور حیوان میں اس کی شکل، جسامت اور ظاہری افعال یعنی Homology اور Analogy سے بحث کرتی ہے۔ جبکہ عام سائنس انسان کی لامحدود قوتوں، صلاحیتوں کو تسلیم کرنے سے عاجز ہے۔ گو نفسیات تھوڑی بہت انسان کی شناخت میں معاون ثابت ہو رہی ہے مگر وہ بھی محدود طور پر۔ اس کے برعکس ٹیل سائنس کے نزدیک انسان لامحدود قوتوں کا حامل ہے۔

سنسیانا (نباتاتی) ٹیل Sansiana

ہم نے کہا کہ باطنی طور پر ہر چیز بولنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور یہ ضروری نہیں کہ وہ انسان کی طرح منہ اور زبان بھی رکھتی ہو۔ نباتاتی اور حیواناتی ٹیل میں فرق

یہ ہے کہ نباتاتی ٹریل میں سوچ سمجھ اور حرکی انرجی حیوانات سے کم ہوتی ہے۔ گویا یہ نباتات بھی ہیں جن کی ٹریل انرجی حیوانات جیسی ہے مگر حرکی انرجی حیوانات سے کم ہے۔

قدیم زمانہ میں زمین پر ایسے نباتات موجود تھے جو چار آواز سے بولنے کی صلاحیت رکھتے تھے اور اب بھی بہت کم تعداد میں جنگلات اور سمندروں کی تہوں میں موجود ہوں گے یہ نباتات انسان اور حیوانات کی طرح اپنی حفاظت اور دفاع کرتے ہیں۔ ان میں سونگھنے کی حس بہت تیز ہے جب کوئی جانور ایسے نباتات سے کوئی ایک یا دو کلومیٹر کے فاصلہ پر ہوتا ہے تو یہ بولنا، ناچنا وغیرہ قسم کی حرکات بند کر دیتے ہیں۔ کچھ درخت اپنی شاخوں کو زمین سے اٹھا لیتے ہیں اور پھر دوسرے درختوں کو اشارہ کرتے ہیں۔ بعض درختوں میں یہ جس 3 یا 4 کلومیٹر کے فاصلہ تک کام کرتی ہے۔ کچھ نباتات حیوانات کی طرح گھوم پھر نہیں سکتے مگر ان کے پتے اور شاخیں تیزی سے حرکت کرتی ہیں جیسا کہ شکاری نباتات کے ارد گرد جب کوئی جاندار آ جائے تو وہ ایسے جاندار کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ اسی طرح یہ رنگ اور شکل بھی چند لمحوں میں تبدیل کر لیتے ہیں۔ پرانے زمانے میں لوگ انہیں شیطان اور جنات سے مشابہت دے کر ختم کر دیتے تھے۔ ان لوگوں کا یہ عقیدہ تھا کہ ایسے نباتات ختم کر کے جنت کے حق دار ہو جائیں گے اس لئے یہ نباتات انسانی ہاتھوں معدوم ہو گئے۔ جس طرح ہم کائنات میں موجود دوسری مخلوق سے ناواقف ہیں اسی طرح وہ لوگ بھی قدرت کے رازوں سے بے خبر تھے۔

ٹریزا کے علاقہ میں میں نے ایسے نباتات بھی دیکھے ہیں جو کہ ہوا میں پرورش پاتے ہیں انہیں مٹی سے غذا جمع کرنے یا پانی کی ضرورت نہیں پڑتی۔ وہاں کے باشندے اس کی ایک شاخ کاٹ کر کمرے کی چھت سے لٹکا دیتے ہیں اور یہ بغیر پانی، مٹی اور سورج کی روشنی کے اپنی شاخوں کو پھیلا لیتا ہے اور تروتازہ رہتا ہے کہا جاتا ہے

کہ یہ پودہ ٹریزا کے بعض ریگستانوں میں سانپ کی طرح حرکت بھی کرتا ہے لیکن یہ حرکت سانپ کی طرح تیز نہیں ہوتی ہے۔

ہوپس ٹریل Hops Zheel

ہوپس ٹریل ایک سرکی شے ہے جس کے چار یا تین ٹکونی رخ ہوتے ہیں۔ یہی چار یا تین ٹکونی اجزا ملا کر ایک ہوپس ٹریل بنالیتا ہے۔ آپ کو ٹکونی شکل میں جو بھی نظر آتا ہے وہی ہوپس ٹریل ہے۔ یا یوں کہا جاسکتا ہے کہ ہوپس ٹریل وہ ہے جس کو ہم خود مصنوعی طریقے سے بنائیں یا ہوپس ٹریل وہ ہے جو کہ مرئی اشیاء سے بنایا جائے۔ مثلاً پتھر سے، اینٹ سے، مٹی سے، لکڑی، لوہے یا کپڑے وغیرہ جیسی چیزوں سے بنایا جائے اس کو ہوپس ٹریل کہا جاتا ہے جس میں انرجی (طبعی یا قدرتی Natural) ٹریل کی طرح موجود ہو یعنی ویسی ہی بن جائیں جیسے قدرتی ٹریل ہے۔

ہوپس ٹریل کی اقسام

۱۔ چار رخ

۲۔ تین رخ

۳۔ گول

چار رخ ہوپس ٹریل

چار رخ ٹریل چند تین رخ ٹریلوں کا مجموعہ بنتا ہے۔ عموماً چار رخ ٹریل چار تین رخ ٹریلوں سے بنتا ہے جس کی انرجی کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ ستاروں کے درمیانی حصوں میں عموماً چار رخ ٹریلوں کے متحدہ مجموعے ہوتے ہیں۔ جسکی انرجی کئی گنا بڑھ جاتی ہے اور اپنے سے مادہ اخراج کرتا ہے۔ اور یوں انرجی کو دوسرے ستاروں تک بھیجتا ہے۔ اس طرح ستاروں کا ایک بڑا گروپ (کلبکشاں) بنتا ہے۔ لیکن یہ متحدہ گروپ اپنے مرکز میں کئی ٹریلوں کا مجموعہ بنالیتا ہے جو کہ پورے گروپ (کلبکشاں)

کو انرجی دیتا ہے اور تمام گروپ کو متحد کرتا ہے۔ اور اپنے گرد ایک خوش کن ماحول بنا کر ستارہ رقص کرتے ہوئے چکر لگاتا ہے ساتھ ہی دوسرے ہمسایہ گروپوں (کہکشاؤں) سے بھی ہم آہنگ ہوتا ہے۔

تین رخ حویس ٹیل

تین رخ حویس ٹیل عموماً تین مثلثوں سے بنتا ہے۔ یہی تین رخ ٹیل کی اصل شکل ہوتی ہیں۔ کائنات میں ہر چیز مثلث انرجی اخراج کرتی ہے یا لیتی ہے۔ کائنات میں ہر انرجی کی رفتار بھی مثلث شکل کی ہوتی ہے۔ اگر ہم اس پر غور کریں کہ اصلی انرجی کی شکل و صورت کیسے ہوتی ہے تو ہم یہ کہیں گے کہ مثلث شکل کی۔ لیکن کچھ مثلث شکل کے ذرات اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ یہ کسی قسم کی طاقتور خوردبین سے نہیں دیکھے جاسکتے یا شاید آئندہ میں ایسی خوردبین بنائی جاسکے جس کے ذریعے ہم اس کو دیکھ سکیں اس طرح کے ذرات کو صرف ہمارے اندر کی ٹیل دنیا کے ذریعے ہی دیکھ سکتے ہیں۔

انسان، حیوانات، نباتات، سیاروں اور ستاروں میں موجود ہر چیز جو بھی انرجی خارج کرتی ہے وہ مثلث شکل کی ہی ہوتی ہے۔ ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ تین رخ ٹیل اور انرجی ایک ہی نام ہے۔

گول حویس ٹیل

گول ٹیل بھی دراصل وہی تین رخ ٹیل ہیں لیکن یہ اپنے گرد مادہ بنا کر گول شکل میں نظر آتا ہے۔ جیسے ستاروں، سیاروں وغیرہ اجسام نے بنائی ہیں۔ تو کیا یہ شکل بدل بھی سکتا ہے؟ گول یا کوئی اور شکل اختیار کر سکتا ہے یا نہیں۔ ٹیل کے اصلی حصوں کی شکل میں تبدیلی ممکن نہیں ہوگی۔ لیکن ٹیل کا چوتھا حصہ جو ہمیں نظر بھی آسکتا ہے اس میں تغیر و تبدل آسکتا ہے۔ ٹیل کے اصلی حصے جو کہ ہمیں ظاہری آنکھ سے نظر نہیں آتے ہیں وہی مادہ بنا کر اپنے ارد گرد ایک گول سا گولا بنا لیتے ہیں۔ یہ مادہ نہ تو ٹیل کی شکل میں اور نہ ہی اسکی انرجی میں فرق لاسکتا ہے۔ مثلاً اگر ہم ایک حویس ٹیل بنائیں اور

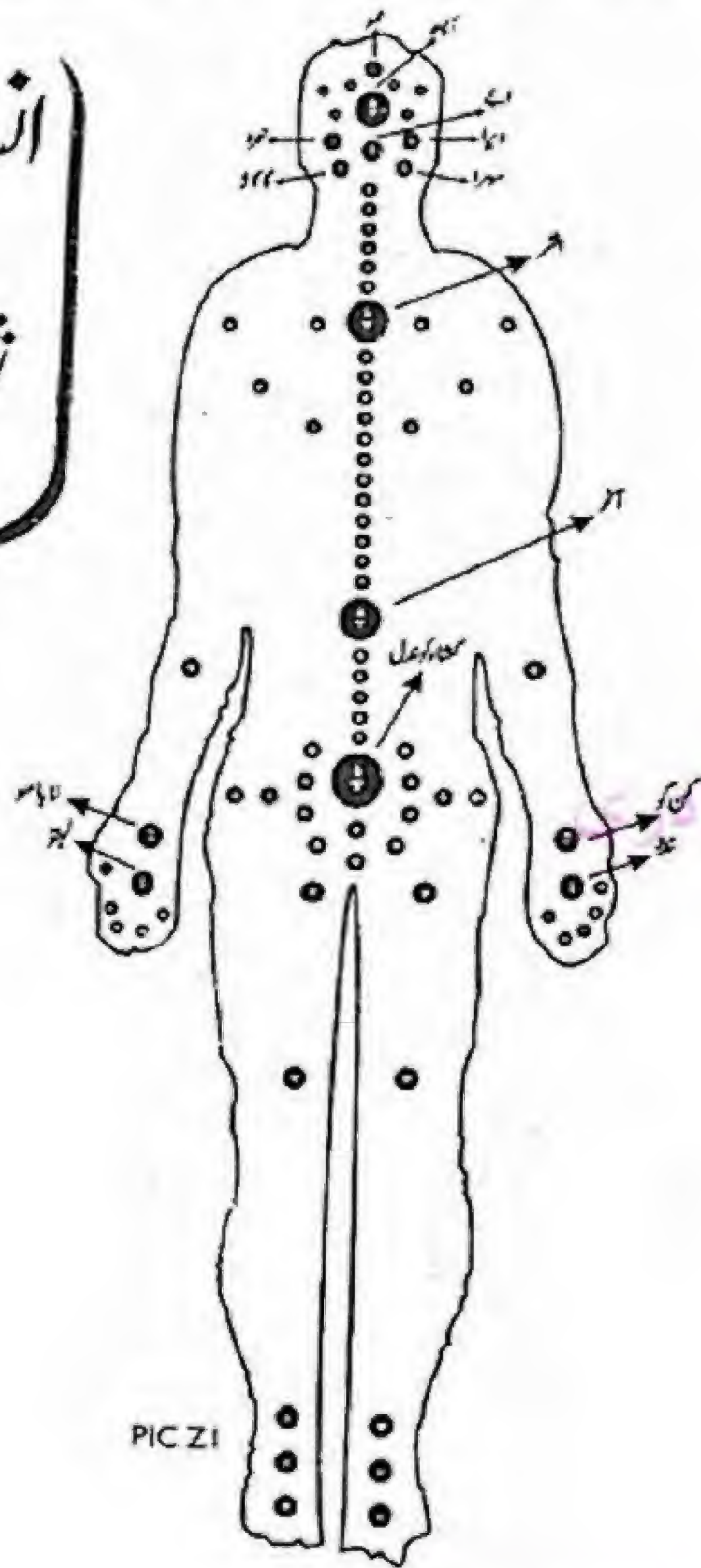
اسکے گرد تین رخوں کو مٹی سے بھر کر اُسے گول شکل دیں پھر بھی ٹیل کی انرجی وہی انرجی ہوتی ہے لیکن اگر ٹیل کے ارد گرد اسی مواد سے بھر دیں جس سے حویس ٹیل بنائی ہیں اور یہ مواد ٹیل کو نہ چھوئے مگر ارد گرد موجود ہو تو حویس ٹیل کی انرجی میں کمی نہیں آتی۔ یہاں ایک سوال ذہن میں آتا ہے کہ سیاروں اور ستاروں کی مرکزی ٹیل کے ارد گرد بھی تو وہی مواد ہوتا ہے جو کہ مرکزی ٹیل نے بنایا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ یہ مواد یا مادہ اسی مرکزی ٹیل نے بنایا ہے یا وہی مادہ کسی دوسری ٹیل سے لیا ہے۔ لیکن جب ٹیل مادہ بناتا ہے وہ مادہ اپنے سے اخراج کرتا ہے اور غیر مری ٹیل کو نہیں چھوتا۔ اگر مادہ ٹیل کو نہ چھوئے تو مادہ اور غیر مری ٹیل کا فرق ہونا چاہیے اور یہ دونوں ایک قسم کا مواد ہو ہی نہیں سکتا ہے۔ جب ٹیل مادہ بنا لیتا ہے تو وہ مادہ کو فوراً باہر پھینکتا ہے۔

حویس ٹیل کیسے انرجی لیتا اور اخراج کرتا ہے؟

حویس ٹیل چونکہ خود متحرک نہیں ہیں اور انرجی کے قابل نہیں ہوتی ہیں لیکن کسی خاص طریقے سے انہیں اس قابل بنایا جاسکتا ہے کہ اصلی ٹیل کی انرجی کا منبع بن جائیں۔ جب حویس ٹیل کسی خاص طریقے سے بن جائیں تو پھر اس میں خود بخود دوسری غیر مری ٹیلوں سے انرجی آ جاتی ہے۔

چار رخ ٹیل کے ایک کونے سے جبکہ تین رخ اور گول کے تینوں کونوں سے انرجی داخل ہوتی ہے۔ اگر اُسے کسی خاص طریقے سے استعمال کریں تو پھر نہ تھا اس کے اندر انرجی ہوتی ہے بلکہ اُس سے کئی میٹر باہر تک بھی انرجی خارج ہوتی ہے۔ ہر حویس ٹیل ہر چیز کے لیے استعمال نہیں ہوتی ہیں۔ مثلاً علاج کے لیے حویس ٹیل کو خاص انٹرنسٹ کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ صرف سدا کا گرینڈ گرینڈ ماسٹر دے سکتا ہے۔ انٹرنسٹ میں گرینڈ گرینڈ ماسٹر اصلی ٹیلوں کی توانائیوں کا رخ حویس ٹیل کی طرف لاتا ہے جو کہ شفا کی لہریں یا سدا لہروں کے نام سے موسوم ہے۔ اور پھر اس کو زمین پر یا ہوا میں خاص سمتوں میں رکھ دیتا ہے۔

انسانی جسم میں ژیل انرجی سنٹرز



مہر مسافر جسٹس اللہ نواز سے قائد اعظم کو لٹہ میڈل لیتے ہوئے



مہر مسافر کو پراگریسو ویٹیکس سوسائٹی کی طرف سے پاکستان پاپ لیشن کی وزیر نسیم کو می ایوارڈ دے رہی ہیں

FREE AMLIYAAT BOOKS

https://m.facebook.com/groups/1075619758944822/?refid=18&__ln__=C



گرینڈ ماسٹر فلک عبدالوہید سہرا سے گروپ چیلنگ کرتے ہوئے



سہرا گرینڈ ماسٹر ماجد ایوب سہرا گرینڈ ماسٹر نیل عباس اور سہرا انیلر عابد ایوب سہرا سے گروپ چیلنگ کرتے ہوئے



سہرا ماسٹر حافظہ اکرم سہرا سے مریضوں کا ملان کرتے ہوئے

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

https://m.facebook.com/groups/1078619758944822?refid=18&__ln__=C

صدمسافر کے شاگرد

گرینڈ ماسٹر



گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد یونس



گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد یونس



گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد یونس



گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد یونس



گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد یونس



گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد یونس



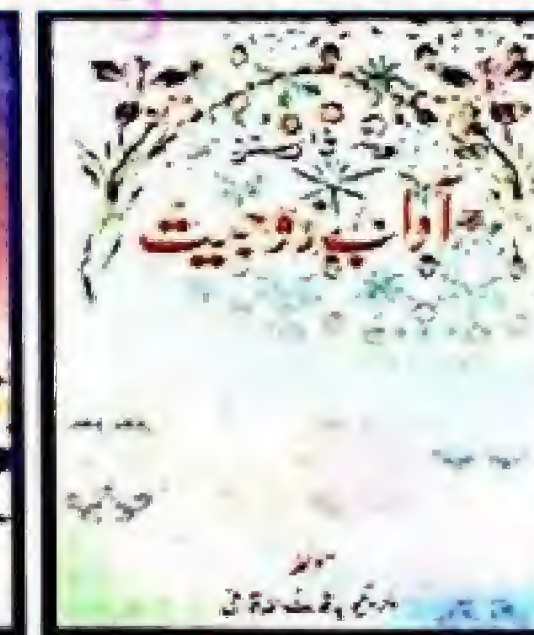
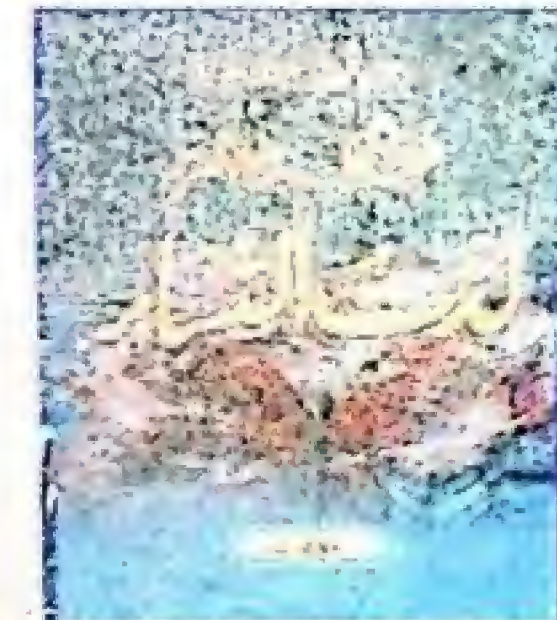
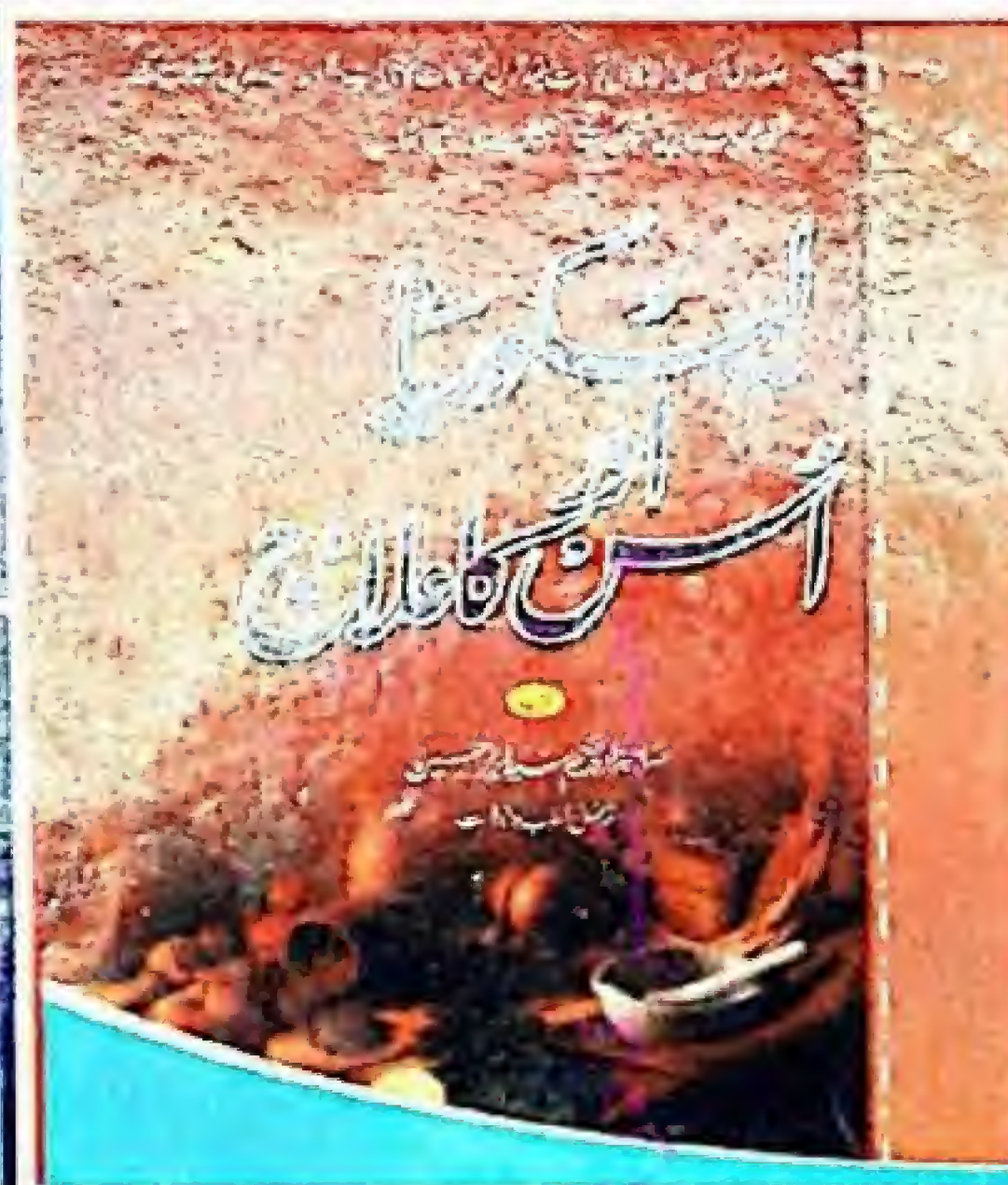
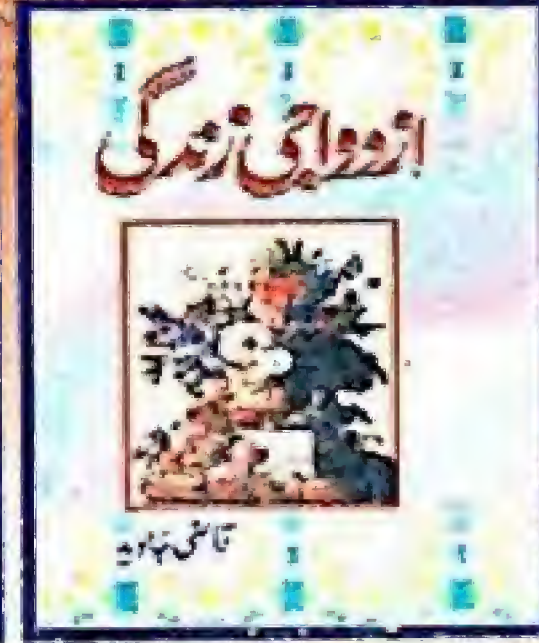
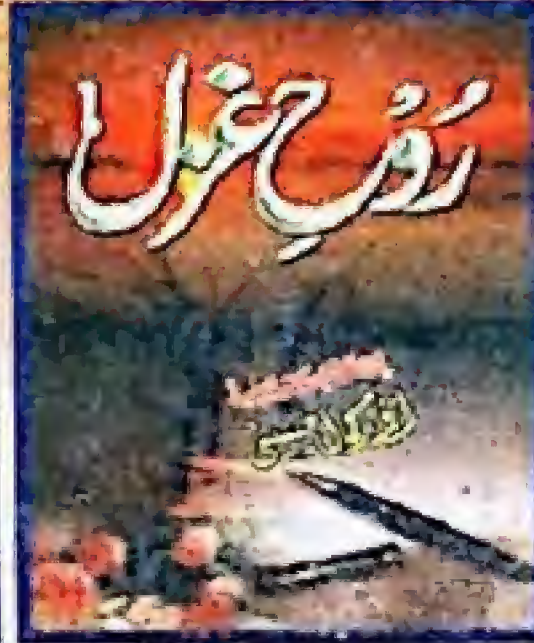
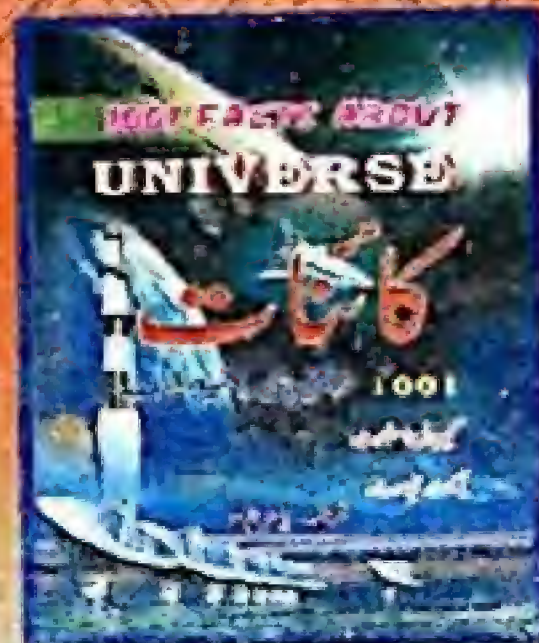
گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد یونس



گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد یونس

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

https://m.facebook.com/groups/1078619758944822?refid=188__ln__=C



Designed by Mohd. Alam



فرید بک ڈپو (پرائیویٹ) لمیٹڈ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

RS.60/-

Corp. Off.: 2158, M.P Street, Pataudi House, Darya Ganj, N. Delhi - 2
 Phones : 23289786, 23289159 Fax : 23279998 Res.: 23262486
 E-mail : farid@ndf.vsnl.net.in Websites : faridexport.com, faridbook.com